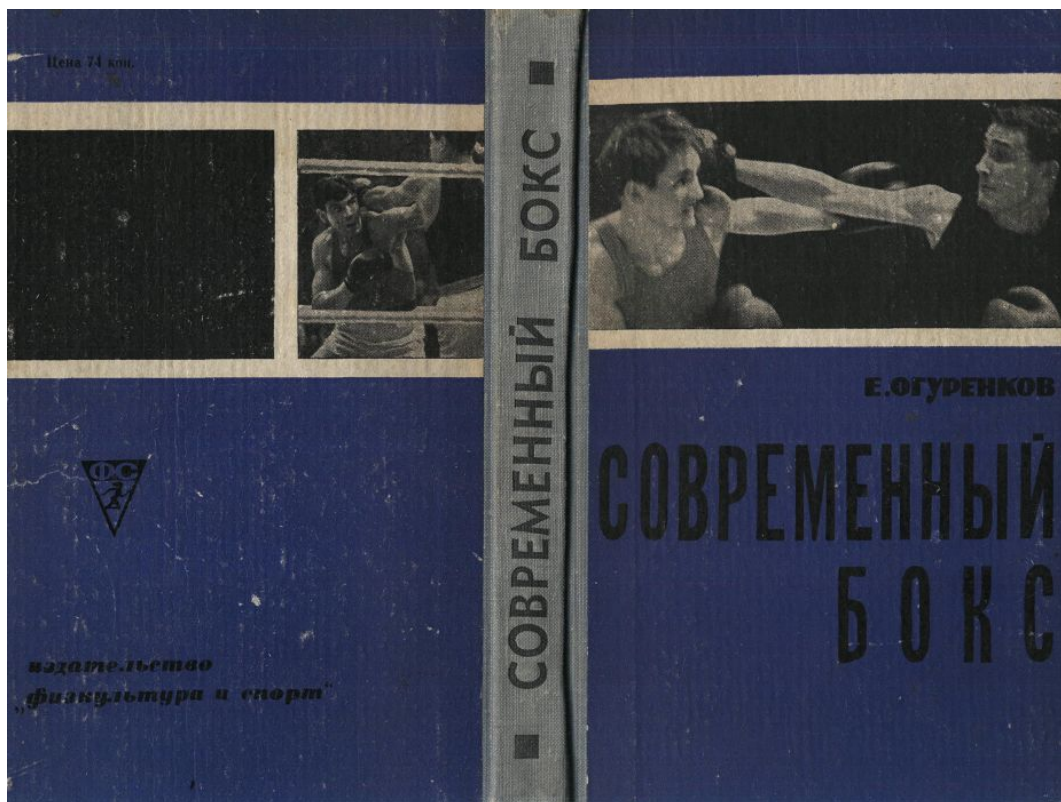


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Е. И. ОГУРЕНКОВ,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР,
кандидат педагогических наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЙ БОКС



Издательство
„Физкультура и спорт“
Москва 1966

Блестящая победа советских боксеров на Олимпийских играх в Токио — это победа всей советской школы бокса в целом, ее современной техники, тактики и методики тренировки. Какова же современная техника и тактика советского бокса? На этот вопрос отвечает настоящей книгой заслуженный тренер СССР, заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук, доцент Евгений Иванович Огуренков.

Он всесторонне, в методической последовательности, раскрывает технику и тактику боевых действий, типичных для современной советской школы бокса. Впервые, техника бокса излагается отдельно для каждой дистанции: дальней, ближней и средней, а также техника и тактика комбинационного боя.

Автор пособия Е. И. Огуренков — выдающийся боксер нашего времени, он известен не только у нас, но и за рубежом. Высокое мастерство дало ему возможность стать восьмикратным чемпионом страны и даже завоевать звание абсолютного чемпиона страны, несмотря на то, что он выступал в среднем весе. Е. И. Огуренков является победителем III Мировой рабочей олимпиады в Бельгии (г. Антверпен, 1937 г.). В своем боевом списке он имеет победы над сильнейшими боксерами Европы, в том числе и над знаменитыми Ласло Паппом и Кольчинским.

Работа Е. И. Огуренкова «Современный бокс», основанная на большом личном спортивном и педагогическом опыте, многолетних наблюдениях и экспериментальном исследовании, несомненно, принесет большую пользу советскому боксу, будет способствовать повышению уровня спортивного мастерства наших боксеров,

Евгений Иванович Огуренков

СОВРЕМЕННЫЙ БОКС

Редактор Л. Н. Ильичев
Художественный редактор В. К. Сафронов
Технический редактор Е. И. Шпекторова
Корректор З. Г. Самылкина

Изд. № 2170. Сдано в набор 4/IX 1965 г. Подписано к печати 24/ I 1966 г.
Формат 84X108 1/32. Объем 7,75 физ. печ. л., 13,02 усл. печ. л., 12,73 уч.-изд. л.
А01937. Тираж 85000 экз. Цена 74 коп. Заказ № 681. Тем. план 1966 г. № 103.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета печати при Совете Министре
СССР. Москва, ул. Карла Маркса, 20.

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати
при Совете Министров СССР. Ярославль, ул. Свободы, 97.

Вступление

ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ШКОЛ БОКСА НЕКОТОРЫХ ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАН

Советские боксеры уже давно вышли на международную арену и заняли среди ее участников почетное место. Примером тому могут служить победы, одержанные на последних первенствах Европы и Олимпийских играх в Токио, а также выступления на других международных состязаниях.

Успешные выступления на международной арене немыслимы без знания своих противников, без знания отличительных черт национальных школ бокса тех стран, с боксерами которых мы соревнуемся, в том числе и особенностей их техники и тактики, индивидуальных особенностей отдельных боксеров.

Поэтому, прежде чем характеризовать советскую школу бокса, необходимо сказать о технических и тактических особенностях национальных школ бокса некоторых зарубежных стран.

Боксеры **Англии** ведут бой в собранной выпрямленной позиции на дальней дистанции. Руки согнуты в локтевых суставах, высоко подняты и тщательно страхуют голову и туловище как при личной атаке и контратаке, так и при атаке противника. Легкое передвижение на выпрямленных ногах позволяет успешно вести бой на дальней дистанции, атакуя прямыми ударами в голову и туловище, а также используя прямые удары для контратаки.

Следует особенно подчеркнуть успешное применение английскими боксерами прямых ударов левой в голову. При помощи этого удара они набирают очки для победы, а также стремятся раскрыть голову для нанесения прямого удара правой. Атаку противника они нередко встречают прямым ударом левой в голову — «стоп!», добавляя затем прямые удары правой и левой в голову. Частой атакой прямыми ударами левой в голову англичане держат противника в напряжении, не давая ему сосредоточиться.

Излюбленными защитами английских боксеров являются отходы назад, шаг вправо, влево, подставка левого плеча от прямого удара правой в голову, правого предплечья от боковых ударов левой в голову, отклонения назад и наклоны влево и вправо от прямых ударов в голову на средней дистанции. Большое тактическое значение боксеры придают передвижениям по рингу в разных направлениях, используя в это время поворот противника для неожиданного нанесения прямого удара правой или левой в голову. Лучших боксеров отличает хорошее чувство дистанции, умение вести бой в высоком темпе и уплотнять каждый раунд боевыми действиями на дальней и средней дистанциях.

Ближнего боя они, как правило, избегают, стремясь быстрее отойти от противника на дальнюю дистанцию с шагом назад и прямым ударом левой в голову. Нередко при атаках противника серией прямых ударов в голову они сами отходят назад, нанося прямые удары в голову.

Правила бокса нарушают редко. Бой ведут мужественно стремясь использовать больше технико-тактических средств на дальней и средней дистанциях, обеспечивая себе победу по очкам.

Итальянских боксеров, выигравших командное первенство на XVII Олимпийских играх в Риме, отличает высокий темп боя. Все три раунда они стремятся быть хозяевами ринга, атакуют сериями прямых ударов, а, прижав противника к канатам или в угол ринга, наносят

град ударов снизу или боковых. В целом у итальянских боксеров неплохая техника, но тактика, основанная на безудержном напоре, стремлении подавить противника непрерывными ударами, однообразна.

Высокое спортивное мастерство на ринге в Риме продемонстрировал боксер полусреднего веса Д. Бенвенутти. Он был признан лучшим боксером XVII Олимпиады.

Стиль боя на других международных состязаниях у итальянских боксеров оставался прежним. Стремясь достичь победы активным ведением боя, непрерывно атакуя, они часто промахиваются, когда их противники применяют защиты шагами назад и вправо или шагами назад и влево.

Манера боя **польских** спортсменов — кружение по рингу, гибкая тактика, неожиданные отходы назад с целью вызвать противника на продвижение вперед с тем, чтобы нанести встречный акцентированный удар, чаще всего прямой правой в голову. Искусное передвижение по рингу, легкий маневр и разнообразие технико-тактических действий ставят польских боксеров в ряды лучших в мире. В 1937, 1939, 1953, 1959 гг. они выиграли первенство Европы. Особенно успешно польские боксеры выступили на первенстве Европы в Варшаве в 1953 г. Золотые медали завоевали: Хихла — второй полусредний вес, Дрогош — первый полусредний, Кружа — полулегкий, Стефанюк — легчайший, Кукер — наилегчайший. В первенстве Европы 1955 г. золотые медали получили: Петшиковский — второй средний вес, Дрогош, Стефанюк. Золотыми медалями на XVIII Олимпийских играх в Токио удостоены: Грудзень, Кулей, Каспшик.

Польских боксеров отличает в боях большая плотность технико-тактических действий, отличное использование прямых ударов левой в голову, применение разнообразных защит и так называемое челночное движение на ногах.

Отдельные спортсмены ведут бой в исключительно быстром темпе на всех трех дистанциях. Например, Кружа, ведя поединок в высоком темпе, отлично проводил серии ударов снизу по туловищу в ближнем бою и стремился выйти из каждой фазы ближнего боя победителем.

Больших успехов добились в международных встречах боксеров **США**. Начиная с III Олимпийских игр, состоявшихся в 1904 г. в г. Сент-Луисе (США), американские боксеры систематически принимают участие в олимпийских розыгрышах.

Команда боксеров США на олимпийских играх, как правило, представлена в основном неграми. В 1952 г. на XV Олимпийских играх из 10 спортсменов пять стали победителями. Успехи американцев на трех последующих олимпиадах были более скромными.

Тактика американских боксеров строится на решительных акцентированных ударах, например на коротком прямом правой в голову. Подготовку атаки американцы проводят точными прямыми ударами левой с дальней дистанции. Они обычно расчетливо тратят свои силы на ринге, когда впереди предстоят важнейшие поединки. Бои ведут в собранном положении позиции дальнего боя. Мышцы тела не напряжены. Все внимание обращено на действия противника. Движения целенаправленны, акцентированный удар технически совершенен. По применяемым технически и тактическим средствам боя американские боксеры не похожи друг на друга. На XV Олимпийских играх полутяжеловес Ли завоевал звание чемпиона. Все бои он вел корректно, спокойно. Движения отличались мягкостью и неторопливостью, но в нужный момент происходил как бы взрыв, и удары Ли попадали в цель. Точными прямыми ударами левой в голову Ли набирал себе запас очков, соблюдая при атаках тщательную страховку головы и туловища свободной от удара правой рукой. Если ситуация в бою складывалась благополучно, он добавлял второй прямой удар правой в голову, заканчивая атаку прямым ударом левой в голову с отходом назад правой ногой.

Ли передвигался по рингу мягкими и несуетливыми подскоками, ноги в позиции были у него на ширине плеч, и во время шагов в разных направлениях он подтягивал ногу в прежнее положение.

В бою на средней дистанции ноги у Ли были расставлены на ширине плеч параллельно

друг другу. Назад он отходил левой ногой, нанося прямой удар левой, а затем правой ногой с ударом правой в голову, заканчивая отходы прямым ударом левой в голову или прямым ударом правой с шагом вправо.

Мягкие движения, точность при нанесении ударов, несуетливость, выдержка и хладнокровие, быстрота действий при атаках, защитах и контратаках привлекали внимание зрителей и специалистов.. Жюри олимпийских состязаний по боксу единогласно присвоило Ли приз за лучшую технику.

Совершенно другим по стилю ведения боя в команде США был Флойд Паттерсон (второй средний вес). Этот 17-летний негр, также завоевавший золотую медаль в Хельсинки, впоследствии стал абсолютным чемпионом мира в тяжелом весе.

Движения Ф. Паттерсона несуетливы. Передвигается вперед он с уклонами влево и вправо. Делая шаг вперед левой ногой, он одновременно поворачивает тело справа налево, а при шаге вперед правой ногой поворачивает тело слева направо. Этим он подготавливает исходное положение для решительной атаки боковым левой или правой в голову. Положение тела в это время находится в «крауче», т. е. ноги согнуты в коленных суставах и находятся на ширине плеч, туловище согнуто вперед, голова опущена, руки, согнутые в локтях, слегка прижаты к туловищу.

Передвигаясь, он иногда отходит назад, поворачивая туловище слева направо, а при отходе шагом левой ногой назад поворачивает туловище справа налево. Таким образом, он постоянно создает исходное положение для атаки боковым ударом правой или левой рукой в голову.

Отходами небольшими шагами назад Паттерсон вызывает противника на атаку и в это время сам наносит боковой (обычно левой) скачковый удар в голову. На виртуозно поставленный скачковый боковой удар левой в голову, в сочетании с тактической подготовкой уклонами вправо и влево, следует обратить внимание нашим боксерам.

Необычную и оригинальную манеру боя продемонстрировал на XVII Олимпийских играх Кассиус Клей, завоевавший золотую медаль в полутяжелом весе. Боксер высокого роста, стройный, он очень легко и непринужденно передвигался по рингу, иногда кратковременно меняя позицию на левостороннюю и вытягивая вперед то правую, то левую руку. Бой вел в высоком темпе и прямой позиции. Защищался в основном отклонениями от ударов назад или наклонами влево и вправо. После принятия защиты тотчас начинал контратаковать противника прямыми ударами левой и правой руками в голову. На ринге он как бы танцевал на носках ног, все время подпрыгивая и меняя исходное положение для атаки и контратаки. Прямые удары Клей наносил быстро и точно из различных положений средней дистанции. При ударах вес тела переносил и на противоположную удару ногу и на одноименную.

Победы Клея над всеми своими противниками были убедительными. В четвертьфинале он выиграл у Г. Шаткова, а в финальном бою большого преимущества добился над лучшим представителем польского бокса четырехкратным чемпионом Европы З. Петшиковским.

СОВЕТСКАЯ ШКОЛА БОКСА

Для современного советского бокса характерна направленность на всестороннее физическое развитие, воспитание высоких моральных и волевых качеств, овладение рациональной и разносторонней техникой и тактикой, использование в бою своих индивидуальных особенностей. Все это складывалось в процессе спортивной борьбы как внутри страны, так и за рубежом.

Борьба протекала не всегда успешно и победоносно. Например, на XVII Олимпийских играх в Риме сборная команда СССР выступила значительно ниже своих возможностей, заняв в неофициальном зачете четвертое место. Большинство спортсменов, входивших в состав этой команды, имело тогда недостаточно высокий уровень технико-тактического

мастерства, волевой и физической подготовки.

А на личном первенстве Европы 1963 г., проходившем в Москве, а также на Кубке Европы советские боксеры показали неоспоримое превосходство в технике и тактике. Все 10 боксеров команды СССР вышли в финал личного первенства Европы. Шесть из них завоевали золотые медали, четверо — удостоены серебряных наград.

Но подлинного триумфа добились наши спортсмены на берлинском ринге в мае 1965 г. Восемь советских боксеров из восьми вышедших в финал стали чемпионами континента. Именно разнообразное технико-тактическое мастерство решало в основном исход поединков в пользу советских боксеров.

Убедительная победа одержана и на XVIII Олимпийских играх в Токио.

Отличная техника и тактика на всех трех дистанциях боя, а также комбинационная форма боя являются основой искусного боксирования. Стиль советских боксеров индивидуализирован, он выражен в умении владеть технико-тактическим мастерством в зависимости от физических и волевых качеств каждого спортсмена.

Выдающиеся в прошлом советские боксеры В. Михайлов, Н. Королев, А. Грейнер, С. Щербаков, А. Шоикас, А. Булаков, Г. Шатков, В. Енгибарян, В. Сафронов и др. имели свой боевой почерк на ринге. Они владели широким кругом средств технико-тактического мастерства, индивидуализированного в зависимости от физического и психического склада каждого спортсмена.

Смелость, находчивость, мужество, целеустремленность в достижении победы, стремление виртуозно боксировать на всех дистанциях боя — эти качества ярко характеризуют стиль советских боксеров.

История советского бокса богата выдающимися спортсменами. Это неоднократные чемпионы СССР: А.Арутюнов (1933—1934), Л. Темурян (1935—1938), Л. Сегалович (1940, 1944—1948), В. Серов (1934—1935), А. Ксенофонтов (1933, 1938—1939), И.Авдеев (1944—1947), Г. Ханукашвили (1948—1949), Б.Степанов (1953—1955), С. Целовальников (1933—1934), Г. Варганов (1938—1940), И. Князев (1945—1949), Ю. Соколов (1951—1953), Н. Штейн (1938—1939), Г. Лобадин (1951—1952), И. Ганыкин (1937—1939), Н. Китасов (1937—1938), Б. Тишин (1951—1953), Р. Каристе (1946, 1948), Б. Назаренко (1950, 1953), Ю.Егоров (1950—1951), Г. Степанов (1948—1949), В.Степанов (1934, 1944) и др.

Эти боксеры дважды и более завоевали первенство страны.

Для примера мы даем краткие характеристики лишь тех из них, технико-тактический почерк которых иллюстрирует ту или иную особенность советской школы бокса.

Виктор Михайлов — полутяжелый вес. Абсолютный чемпион СССР 1939 г., чемпион СССР в полутяжелом весе (1933—1939 гг.), победитель III Мировой рабочей олимпиады в Бельгии (г. Антверпен, 1937 г.).

Встречи на ринге Михайлов проводил спокойно, уверенно, имея свой, отличительный от других боксеров, почерк боя. Его движения были несуетливы, расчетливы, а прямые удары левой в голову с дальней дистанции — «быстрыми, четкими и своевременными. Нанося прямые удары левой в голову, Михайлов набирал убедительное количество победных очков и одновременно как бы вызывал противников на себя — для атаки левой в голову. Избрав удобный момент, когда противник пытался перехватить инициативу, нанося прямые удары левой в голову, Михайлов неожиданно обрушивал свой излюбленный «коронный» грозный удар правой — «кросс». Этот удар часто приносил Михайлову победу нокаутом. Нередко Михайлов сам стремился войти в ближний бой. От атаки противника прямым ударом левой в голову он делал уклон влево и наносил удар снизу левой в туловище. Ближний бой вел спокойно, расчетливо, нанося избирательно одиночные удары снизу и боковые в открывающиеся места на теле противника. Быстрота, резкость и точность его ударов нередко потрясали его противников и приводили к победе. Из 117 проведенных им боев около половины он закончил нокаутом, ввиду его явного преимущества или отказа противников

продолжать бой.

Анатолий Грейнер — легкий вес. Чемпион СССР, (1937, 1946—1949, 1951, 1953 гг.), чемпион славянских народов (1946 г.). Отличная техника и тактика на всех дистанциях боя, блестящие победы на рингах в СССР и за рубежом снискали ему огромную популярность у любителей бокса. Известный польский тренер Ф. Штам, внимательно наблюдая за боями боксеров в матче СССР — Польша, проходившем в Варшаве в 1946 г., где А. Грейнер встретился с известным польским боксером Р. Радемахером, писал, что А. Грейнер продемонстрировал «концерт бокса». В процессе боя искушенный в боксе польский зритель часто восторженно аплодировал его блестяще выполненным ныркам от боковых ударов противника и ответным сериям ударов в голову и туловище, которые он выполнял четко, красиво, слитно и точно. Техника и тактика этого изумительного боксера, его сложение, мягкость и эластичность мышц придавали движениям непринужденность и точность.

Приемы атаки, защиты и контратаки на каждой дистанции А. Грейнер тренировал, повторяя десятки раз. Разнообразные слитные серии ударов он наносил в зависимости от положения своего тела и тела противника. В ближнем бою Грейнер проводил серии очень быстро и своевременно. Большой запас ударов и защит для ближнего боя давал ему возможность выбирать и применять наиболее выгодную серию. Для каждого положения тела противника имелись две-три серии, которыми он немедленно эффективно пользовался.



А. Грейнер (справа) на матчевой встрече в Хабаровске в 1956 г.



Упорно и напряженно проходили поединки между Н. Королевым (слева) и А. Шоцикасом

Николай Королев — тяжелый вес. Абсолютный чемпион СССР (1936, 1937, 1944, 1945 гг.), чемпион СССР в тяжелом весе (1936—1939, 1945—1949 гг.), победитель III Мировой рабочей олимпиады в Бельгии (Антверпен, 1937 г.), обладал большой физической силой и высокими морально-волевыми качествами. Несмотря на свой солидный вес (87—89 кг), легко передвигался во время боя по рингу, часто используя передвижения для защиты.

Тактику строил на активном ведении боя, стремясь захватить инициативу с первых секунд первого раунда. Обманывая противников уклонами вправо и влево, он неожиданно атаковал с дальней дистанции боковым ударом левой в голову. Это был его любимый прием, которым он часто заканчивал бой нокаутом. Королев был всегда уверен в себе и часто находился в открытой фронтальной позиции с низко опущенными руками, успешно применяя защиту уклонами туловища. Он почти не применял защит с помощью рук, считая, что руки должны быть свободными для ударов. Любимыми его защитами были уклоны, нырки, отклены, уходы влево, вправо и назад. Каждую защиту он делал активной, т. е. после нее сам переходил в атаку.

Его беспрерывный натиск, активное ведение боя и большая физическая сила утомляли противников и часто приводили к нокауту или остановке боя за явным пре́к имуществом.

Альгирдас Шоцикас — тяжелый вес. Чемпион СССР (1950—1954 и 1956 г.г.), чемпион Европы (1953, 1955 гг.). Он отличался быстротой действий и легкостью передвижений по рингу. Удивительная работоспособность и скромность этого талантливого спортсмена позволили ему быстро вырасти и дважды стать лучшим боксером Европы в тяжелом весе.

Шоцикас — левша и вел бои в правосторонней позиции, что создавало определенные трудности для его противников. Отличная реакция и резкость ударов сделали его грозным соперником лучших тяжеловесов мира. Шоцикас вел бои в собранной выпрямленной позиции. Обманные финтовые удары правой в голову и туловище и неожиданные акцентированные короткие прямые удары в голову всегда были очень опасны. Он применял также короткие серии ударов в голову. Слегка поднятое правое плечо прочно прикрывало подбородок, а высоко поднятые в позиции руки защищали голову и туловище.

Анатолий Булаков — наилегчайший вес. Чемпион СССР (1949—1954 гг.), бронзовый призер XV Олимпийских игр. Был всесторонне развитым спортсменом. Бои вел разумно, осторожно. Избирательно наносил прямые и боковые удары левой в голову и туловище с дальней дистанции. Отличные физические данные позволяли вести бои в достаточно высоком темпе, а резкие боковые удары правой и левой в голову часто приводили противников в замешательство, к отказу от продолжения боя или прекращению боя за явным преимуществом. Подвижность по рингу, отличные защиты уклонами, нырками, использование грубого напора противников для ударов правой снизу в туловище и нанесение еще нескольких быстрых резких боковых ударов в голову были отличительными чертами его тактики. Булаков умело использовал каждый промах противника для нанесения ответных ударов — боковых и снизу. Бои Булакова отличались корректностью, красотой и высокой спортивной собранностью.



Тренеры сборной СССР Виктор и Евгений Огуренковы после победы А. Булакова на матче семи стран в 1952 г.



Неоднократный чемпион СССР Б. Степанов (справа) во встрече с А. Халими (Франция)

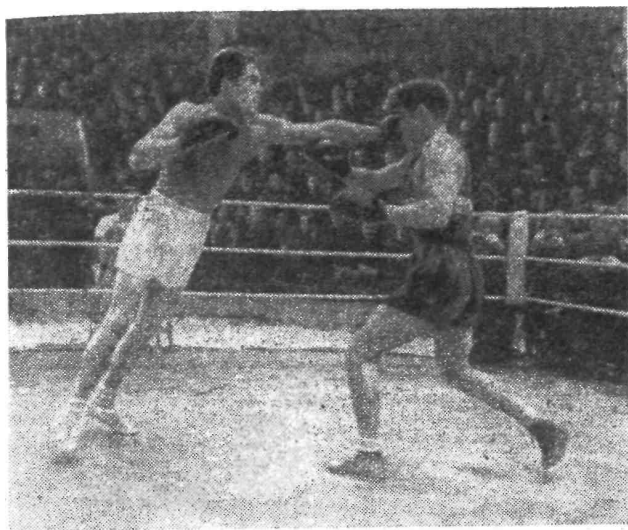
Сергей Щербаков — полусредний вес. Чемпион СССР' (1944—1953 гг.), серебряный призер первенства Европы (1953 г.) и XV Олимпийских игр, имел невысокий рост и крепкое сложение. В позиции был собран. Голову низко опускал на грудь, прикрывая ее левым плечом и повернув тело вправо. Вес тела переносил на правую согнутую в колене ногу. Левая рука была несколько опущена и всегда готова для нанесения бокового удара в голову с шагом вперед и влево. Правая рука, согнутая в локтевом суставе, прижата к туловищу, а перчаткой к подбородку. Из такой собранной, соответствующей его сложению позиции он активно атаковал и контратаковал своих противников. При атаке с дальней дистанции пользовался боковыми ударами в голову левой и правой рукой. Приняв атакующие удары противника на свойственную ему комбинированную защиту, он наносил ответные боковые удары и удары снизу на ближней и средней дистанциях. Одним из любимых приемов этого прославленного боксера в полусреднем весе являлся боковой удар левой в

голову с дальней дистанции. Присев на обе ноги и сделав финтовые движения туловищем вправо и влево, он неожиданно резко отталкивался левой ногой и с поворотом туловища слева направо как бы бросал его вперед, нанося акцентированный боковой удар левой в голову. Часто он сближался с противником на ближнюю дистанцию и наносил чувствительные удары в голову и туловище преимущественно одинаковой силы. Щербаков умело использовал индивидуальные особенности своего сложения, агрессивно атакуя своих противников.

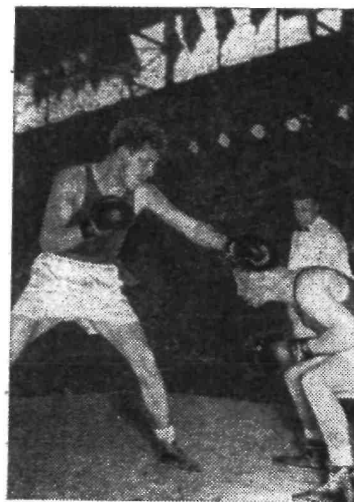
Владимир Сафронов — полулегкий вес. Чемпион СССР (1958, 1962 гг.), чемпион XVI Олимпийских игр. Талантливый боксер из Иркутска обладал способностью вести бой в высоком темпе. При сближении с противником на среднюю дистанцию наносил быстрые серии прямых ударов в голову. Прекрасно защищаясь от прямых ударов противника уклонами влево и вправо, меняя положение тела наклонами вправо или влево или отклоняясь назад, он из выгодного исходного положения прерывал действия противника быстрой серией прямых ударов в голову и туловище. Легкое передвижение по рингу, быстрота действий принесли этому талантливому боксеру заслуженный успех.

Владимир Енгибарян — легкий вес. Чемпион СССР (1955, 1956, 1958 гг.), чемпион Европы (1953, 1957 и 1959 гг.), чемпион XVI Олимпийских игр обладал изумительно быстрой реакцией, отличной подвижностью на ринге и быстротой действий в основном на дальней и средней дистанциях. Енгибарян в позиции несколько открыт, а часто делает это специально в бою, вызывая противника на атаку левой в голову. При атаке противников он неожиданным отклонением назад заставлял их промахиваться и наносил ответный удар или серию из трех прямых ударов в голову. Такая тактика часто выводила противников из терпения. Они старались немедленно атаковать прямыми ударами, продвигаясь вперед.

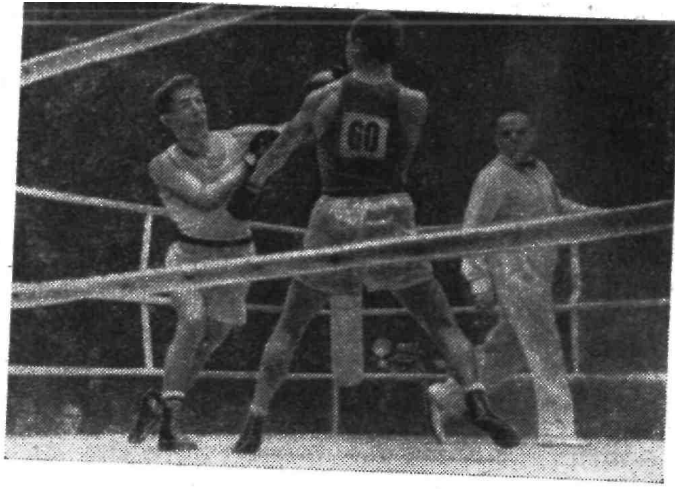
Обладая отличной реакцией, Енгибарян пользовался защитой отходом назад, одновременно нанося прямые удары в голову. Енгибаряна можно считать скрытым левшой, так как он находился в обычной левосторонней позиции. Несмотря на сравнительную ограниченность технических средств, необычная манера боя и отличная реакция позволяли ему успешно выступать на рингах как у нас в стране, так и за рубежом. Он добивался побед над противниками в основном по судейским очкам.



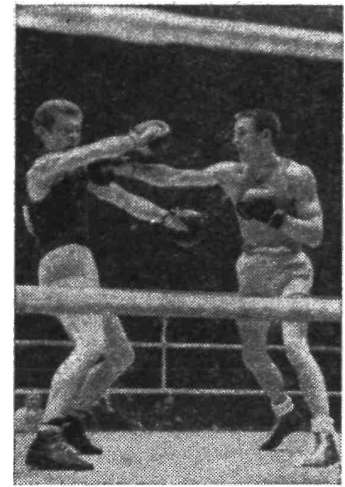
Атакует В. Енгибарян (слева)



Первенство Европы 1953 г.
Б. Тишин (слева) и Л. Папп



Чемпион Мельбурнской олимпиады В. Сафронов (справа)
в бою с англичанином Т. Никольсом



Стремительны и опасны атаки
О. Григорьева (справа)

Геннадий Шатков — средний вес. Чемпион СССР (1955, 1956, 1958 гг.), чемпион Европы (1955, 1959 гг.), чемпион XVI Олимпийских игр отличался великолепным сложением. Необычная ширина плеч и физическая мощь уже сами по себе внушали его противникам уважение к нему. Собранная позиция и хорошо подготовленное, исходное положение тела, из которого он всегда был готов в нужный момент нанести встречный прямой удар правой в голову, являлись постоянной угрозой. Шатков умело использовал свое физическое превосходство, тактически тщательно подготавливал обманными движениями левой рукой резкий прямой правой в голову, добавляя к нему боковой в голову. Этим вторым ударом он нокаутировал своего противника в финальном бою на XVI Олимпийских играх. Шатков обладал отличной реакцией на дальней дистанции, своевременно применяя защиту и нанося ответные удары противнику. Умная тактика построения боя, правильное использование своих индивидуальных особенностей принесли ему заслуженный успех.

Олег Григорьев — легчайший вес. Чемпион СССР (1958, 1962—1965 гг.), чемпион Европы (1957, 1963, 1965 гг.), чемпион XVII Олимпийских игр. Обладает отличными физическими и волевыми качествами. Успешно пользуется приемами с дальней, средней и ближней дистанций. Неожиданно и решительно контратакует прямым правой в голову, чем нередко заканчивает бои нокаутом или явным преимуществом. В боях применяет отдельные удары, избирательно направленные в открывающиеся места на теле противника, а также успешно использует излюбленные серии прямых ударов на средней дистанции и удары снизу и боковые в ближнем бою. Победив в предварительных боях на XVIII Олимпийских играх в Токио сильнейших боксеров мира — венгра Д. Терека и итальянца Ф. Дзурло в четвертьфинальном равном бою, уступил победу мексиканскому боксеру Мендоза. Капитан команды советских боксеров на первенстве Европы 1965 г. О. Григорьев добился отличного успеха, завоевав в третий раз золотую медаль чемпиона Европы.

Станислав Степашкин — полулегкий вес. Чемпион СССР (1963—1965 гг.), чемпион Европы (1963, 1965 гг.), чемпион Токийской олимпиады. Боксер-левша. Имеет большой опыт международных состязаний. Бой ведет инициативно и в высоком темпе. Действия на ринге отличаются уверенностью, а раунды — плотностью. Удары наносит избирательно. Блестящими победами и высоким мастерством прославил советский бокс на Олимпиаде в Токио и первенствах Европы в Москве и Берлине. В Токио Степашкин провел 5 боев и в четырех добился победы раньше времени. В бою с Нивес (Пуэрто-Рико) он был настолько активен, что судья на ринге в середине третьего раунда остановил бой ввиду его явного преимущества. Во втором бою Степашкин также проявил большую активность. С первых секунд боя он захватил инициативу и решительно атаковал. Уже во втором раунде судья Брилл (Голландия) остановил бой за явным преимуществом, избавив противника

Степашкина от нокаута. В третьем бою в лице Круду (Румыния) Станислав встретил энергичного и сильного соперника. Преимущество советского боксера с каждым раундом заметно увеличивалось, и рефери Чу (Корея) в середине третьего раунда был вынужден прекратить бой.

Немецкий боксер Шульц, продвигаясь к полуфиналу, одерживал победы над очень сильными противниками. В бою против Степашкина был нокаутирован резким ударом левой в голову в середине 2-го раунда. Финальный бой был против боксера-левши филиппинца Вилла-нуэва. Перед встречей со Степашкиным филиппинец победил американца Брауна, поляка Гутмана и итальянца Джирдженти. Все они являлись сильнейшими претендентами на титул чемпиона Олимпиады в этой весовой категории. В напряженном финальном бою Степашкин одержал победу по очкам.

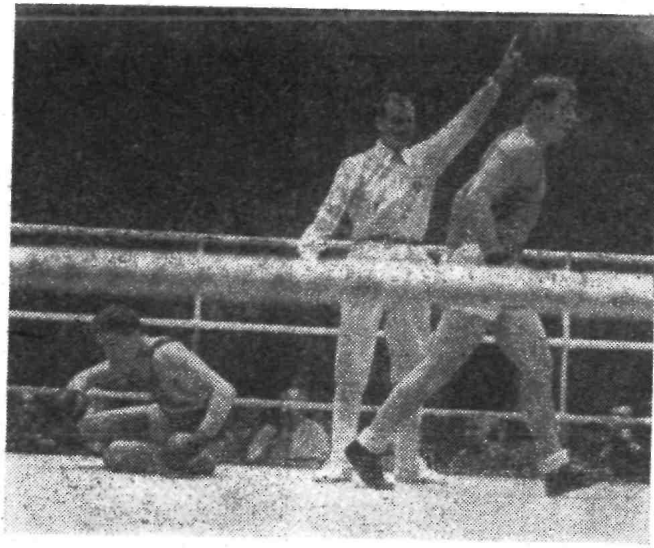
Борис Лагутин — средний вес. Чемпион СССР (1959, 1961—1964 гг.), чемпион Европы (1961, 1963 гг.), серебряный призер XVII Олимпийских игр в Риме, чемпион Токийской олимпиады. Пользуясь высоким ростом, Лагутин предпочитает вести бой на дальней дистанции, в достаточно высоком темпе, но осторожно. Легко маневрируя по рингу и умело сохраняя дальнюю дистанцию встречными прямыми ударами левой и правой в голову, он нередко развивает атаку и контратаку отдельными ударами на средней дистанции — прямыми, боковыми и ударами снизу. Часто контратакует эффективным, точным и сильным ударом правой в голову. В турнире очень экономно расходует свои силы. В процессе боя правильно оценивает свое превосходство над противником по очкам, сберегая силы и энергию для последующих боев. Умеет тщательно защищаться от ударов и хорошо страхует голову и туловище свободной от атаки или контратаки рукой. В Токио одержал победу над четырьмя противниками.

Первым соперником Лагутина был немец Хог. Лагутин уверенно выиграл у него, действуя с дальней дистанции. Он не торопился и больше довольствовался встречными ударами, предоставляя противнику атаковать самому. Трое судей первый раунд отдали немцу, очевидно, за его активность. Со второго раунда Лагутин стал активнее и его прямые удары уверенно достигали цели, что и принесло ему победу. Во втором бою Лагутин встретился с темпераментным аргентинцем Хирино. Это был сильный и энергичный боец, но технически слабо подготовленный; он часто делал захват, бил внутренней стороной перчатки, шел опасно головой вперед и т. д. Рефери Марграби (ОАР) за полминуты до окончания второго раунда дисквалифицировал Хирино. В третьем бою Лагутин должен был встретиться с негром из Ганы Дэвисом. Но бой не состоялся, так как Дэвис не вышел на ринг, повредив в предыдущем бою кисть руки. Лагутину была присуждена победа.

В полуфинале по очкам Лагутин выиграл во всех раундах у поляка Гжезяка, но с небольшим перевесом. Судейская коллегия вынесла решение с результатом 4:1. В финале Лагутину пришлось поработать с еще более энергичным боксером-левшой — французом Гонзалесом. Холодный расчет и совершенная техника принесли ему победу со счетом 4:1.



Чемпион Токийской олимпиады Б. Лагутин



Большинство своих встреч В. Попенченко заканчивает досрочно

Валерий Попенченко. Чемпион СССР (1959, 1961 — 1965 гг.), чемпион Европы (1963, 1965 гг.), чемпион XVIII Олимпийских игр. Бои ведет в высоком темпе. Тактику строит на множестве быстрых финтовых движений левой рукой и туловищем, стремясь наступать с дальней дистанции. Боксер большой энергии и выносливости. Смело и решительно действует при подготовленных выгодных тактических обстоятельствах. Бои ведет продуманно. В токийском турнире выступил блестяще. В боях он выглядел очень эффектно, получив признание у специалистов как лучший боксер этой Олимпиады.

Каждый раз выходя на ринг, Попенченко был очень уверен в себе. Большинство боев он закончил раньше времени. Первая его победа была над Махмудом из Пакистана, который, побывав в нокдаунах и будучи беспомощным, был снят рефери за 8 сек. до окончания первого раунда. Второй бой Попенченко провел с Даркей (Гана). Физически крепко сложенный негр оказался технически и тактически слабее Попенченко и проиграл ему все три раунда по очкам по единодушному мнению судейской пятерки. Третьим соперником Попенченко был Валасек (Польша). Это боксер высокого класса, имеющий большой опыт международных встреч. Бой был очень красив и драматичен своими неожиданностями. Попенченко был активен и не давал поляку собраться, разрушая все его попытки сосредоточиться для наступления. В третьем раунде (2 мин. 13 сек.) Попенченко нанес удар, решивший исход боя. Английский рефери Мак Кош, отсчитав до десяти, объявил победу Попенченко нокаутом. В финале противником Попенченко был немец Шульц, победивший до этой встречи англичанина Стэка, румына Моня и итальянца Балле. Попенченко нокаутировал его в первом раунде (2 мин. 0,5 сек.).

* * *

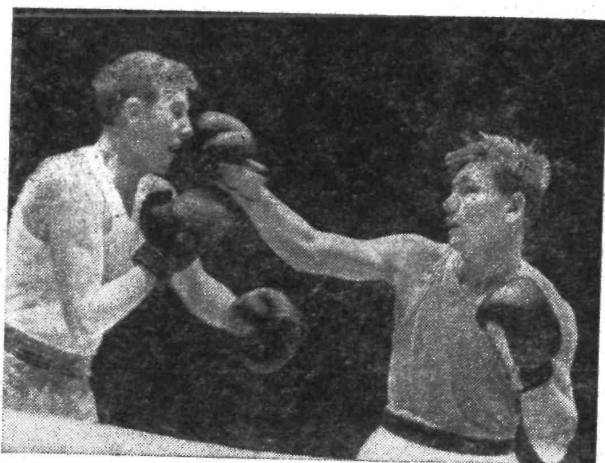
Значительную лепту в победу советских спортсменов на XVIII Олимпийских играх в Токио внесли боксеры. В обстановке упорной спортивной борьбы 9 советских боксеров дошли до полуфинала, а 7 из них вышли в финал. Stanislaw Степашкин, Борис Лагутин и Валерий Попенченко завоевали золотые медали; Веллингтон Баранников, Евгений Фролов, Ричардас Тамулис и Алексей Киселев стали серебряными призерами; Stanislaw Сорокин и Вадим Емельянов отмечены бронзовыми наградами.

В результате 9 призовых мест, завоеванных нашими боксерами, дали 48 очков и способствовали в неофициальном подсчете очков завоеванию советскими спортсменами на XVIII Олимпийских играх первого места. Никогда еще в истории розыгрышей по боксу на олимпийских играх ни одна держава мира не добивалась таких результатов. Советские боксеры выгодно отличались от спортсменов других стран своим технико-тактическим

мастерством. Лучшим боксером XVIII Олимпийских игр в Токио признан Валерий Попенченко. Всемирная ассоциация любительского бокса наградила Попенченко специальным призом.

Отличная физическая подготовка и высокие морально-волевые качества советских боксеров, их высокое технико-тактическое мастерство привели к заслуженной победе.

Успеху советских боксеров на первенствах Европы и на XVIII Олимпийских играх также способствовало умение своевременно применить к каждому в отдельности противнику соответствующую тактику ведения боя и высокую технику на той или иной дистанции боя.



Тяжело приходится сопернику Степашкина, если его удар достиг цели



На Токийской олимпиаде наш реферн Зыбалов был признан одним из лучших

ГЛАВА I. О ТЕХНИКЕ СОВРЕМЕННОГО БОКСА

В боксе решающее значение имеют удары, их количество, сила, точность, правильность выполнения. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений спортсмена. Именно от этого зависит сила удара. Под правильной, рациональной координацией движений мы понимаем максимальное использование силы мышц тела, участвующих в работе при выполнении данного приема, и движений массы самого тела и его отдельных частей.

По закону механики энергия движения тела, т. е. кинетическая энергия, или живая сила, измеряется так:

$$E = \frac{mv^2}{2}$$

где m — масса, участвующая при нанесении удара,

v — скорость движения этой массы.

Следовательно, чем больше массы тела используется при нанесении данного удара и чем с большей скоростью эта масса движется в нужном направлении, тем эффективнее, сильнее удар.

Удар является важнейшим компонентом техники современного бокса. Боксер, который владеет совершенной техникой нанесения удара, как спортивный противник гораздо опаснее боксера с отлично развитыми физическими качествами, но который технически неправильно выполняет удар, неэффективно, слабо.

Оказывается, что акцентированный, достаточно эффективный сильный удар можно нанести на любой дистанции боя, в том числе и на ближней. В каждом отдельном случае эффективность удара будет зависеть от правильной, рациональной координации движений тела и его отдельных частей, например перенесения веса тела на разноименную или одноименную ногу. Можно, например, нанести прямой удар правой в голову на средней

дистанции с перенесением веса тела на разноименную левую ногу, и этот же удар можно нанести с перенесением веса тела на одноименную правую ногу. Или удар правой снизу в туловище в ближнем бою можно нанести с перенесением веса тела на разноименную левую ногу, и тот же удар можно нанести с перенесением веса тела на одноименную правую ногу. Однако при нанесении каждого удара координация движений тела и его отдельных частей определена, и при этом участвуют конкретные группы мышц.

Координация движения всех частей тела, сокращение и растяжение нужных групп мышц — все это должно способствовать более рациональному использованию движения их масс и скорости движения бьющей руки, т. е. эффективности нанесения удара.

С дальней дистанции прямой удар правой в голову может доходить до цели: а) одновременно в момент перенесения веса тела на противоположную ногу; б) ранее прикосновения левой ноги к полу; в) после прикосновения левой ноги к полу.

В каждом из этих трех вариантов удар может быть сильным и эффективным. Важно, с какой скоростью он будет нанесен в условиях боя. Утверждать, что какой-то один из этих вариантов наиболее правильный, не следует. Все три имеют место в практике ведения боя на ринге. Каждый из трех вариантов нанесения прямого удара правой в голову с дальней дистанции может быть выполнен своевременно и технически правильно при использовании нужных в данных условиях групп мышц.

Для эффективности нанесения удара решающее значение имеют сложение скоростей, движение тела и движения бьющей руки. Поэтому, к примеру, будет неправильным, если боксер, нанося прямой удар правой в голову, толкаясь носком правой ноги и подавая вес тела вперед, излишне отклоняет его влево. По закону механики в данном случае произойдет разложение скоростей и тем самым ослабление удара. Боксер толчком правой ноги посылает прямой удар в голову, а тело одновременно отклоняет в сторону, тем самым ослабляя удар.

В современном боксе важнейшую роль играют быстро та движений и скорость нанесения удара. Иногда можно нанести удар с использованием незначительной массы тела, но быстро и резко, и он получается достаточно сильным и эффективным. Если же удар наносится без достаточной скорости, хотя при этом и используется много массы тела, он все же не будет достаточно сильным эффективным и может превратиться в толчок, применение которого запрещено в боксе.

В итоге можно сделать вывод, что при нанесении удара — пусть это будет прямой, боковой или снизу, правой или левой рукой, на дальней, ближней или средней дистанциях, в голову или туловище — важно, чтобы направления движения бьющей руки и массы тела, участвующей в нанесении удара, рационально совпадали.

Рассмотрим источники, создающие энергию движения при ударе, и скорость удара.

Первый источник — это движение массы тела боксера вперед к противнику, постоянное составляющее для создания энергии движения бьющей руки и скорости ее движения при всех ударах. Это основной источник, энергии и скорости удара, но не единственный. Способствовать увеличению энергии и скорости удара могут движения, идущие и по другим направлениям.

Второй источник — это движение массы тела снизу вверх. Скорость этого движения создают мышцы ног — разгибатели ног и спины и самой бьющей руки.

Третий источник — это вращение туловища при нанесении боковых ударов в голову и туловище противника. Это движение входит непременной составной частью при нанесении ударов на всех трех дистанциях.

Четвертый источник — это движение массы тела при нанесении удара сверху вниз. Например, нанося прямой удар правой или левой в туловище, боксер резко наклоняется, при этом движение массы его тела сверху вниз способствует увеличению скорости и энергии удара.

Важно, чтобы при каждом ударе максимально использовались все возможные источники, способствующие увеличению энергии и скорости удара.

Непременным составляющим движения при ударе является правильное положение кулака и его своевременное сгибание в лучезапястном суставе. Такое сгибание происходит при нанесении прямых, боковых ударов и ударов снизу. Дополнительный эффект, получаемый от сгибания кулака в лучезапястном суставе и сжатия пальцев в момент нанесения удара, огромный.

На перечисленных источниках и основывается эффективность удара в боксе. Очень эффективным является прямой удар правой в туловище. Он часто наносится как атакующий или как встречный при атаке противника прямым ударом левой в голову. Эффект этого удара, как и любого другого, зависит от правильной координации движений боксера. Толчком правой ноги вес тела посылается вперед, туловище поворачивается справа налево примерно на угол 45° по отношению к противнику, вес тела полностью переносится на левую ногу, а правая рука направляется к цели. В этом случае техника выполнения удара правильна.

Разберем два случая нанесения прямого удара правой в туловище, когда боксеры делают технические ошибки.

В одном случае туловище при нанесении удара излишне отклоняют влево. Здесь скорость и энергия движения туловища явно используются не полностью. Направление удара прямое, а движение массы тела, которое должно бы ускорять удар и увеличивать его энергию, отклоняется влево.

Во втором случае при нанесении прямого удара в туловище боксер движется, наклоня туловище, головой вперед. Движение головой вперед опасно, является нарушением правил бокса, так как грозит противнику получением травмы. Опасно оно и для нападающего потому, что его может использовать противник, сделав шаг назад и проведя при этом удар правой снизу в голову.

Серьезной ошибкой боксера является нанесение прямых, боковых ударов и ударов снизу с продвижением вперед без своевременной опоры на стоящую впереди ногу. В этих случаях боксер теряет равновесие, он может упасть, оказаться в незащищенном положении.

Существует определенное построение комбинаций и серий, в которых отдельные удары являются финтовыми, подготавливающими или отвлекающими для нанесения последующего акцентированного удара. При последнем ложном ударе (если это была серия) боксер подготавливает исходное положение для нанесения акцентированного удара в намеченную цель.

Мы хотели бы несколько уточнить терминологию ударов современного бокса.

Прямые и боковые удары нужно называть по их направлению движения кулака, т. е. прямой и боковой снизу вверх, прямой и боковой сверху вниз и просто прямой и боковой. На средней дистанции можно наносить обычный прямой удар и короткий прямой удар правой и левой рукой с шагом вперед. В ближнем бою также можно нанести короткий прямой удар с шагом вперед, но он имеет свои технические особенности.

При ударах снизу мы имеем два направления: удар снизу вверх в голову и прямой снизу в туловище.

Следует напомнить о важном значении при нанесении ударов переноса веса тела на одноименную и разноименную ноги. Часто можно видеть боксеров, которые при нанесении ударов переносят вес тела с правой на левую ногу или с левой на правую и реже, когда они переносят вес тела на одноименную с выполняющей удар рукой ногу. Это, например, удары снизу или боковые в ближнем бою, прямые снизу вверх на средней дистанции, прямые с шагом вперед, назад, влево или вправо на средней дистанции. При обучении боксера тренерам следует обратить внимание на особенности техники выполнения этих приемов.

При прямых ударах с дальней дистанции нужно всегда стремиться к естественному положению кулака. Например, при нанесении прямого удара левой в голову с шагом вперед и влево пальцы кулака направлены вправо. При нанесении прямого удара левой в голову с наклоном туловища вправо пальцы кулака естественно поворачиваются вниз. Эти положения

относятся также и к нанесению прямых ударов правой рукой.

Удары снизу и боковые следует наносить кулаком, пальцы которого несколько повернуты внутрь.

О мышечном расслаблении. Каждый, кто хоть раз видел на ринге таких замечательных мастеров кожаной перчатки, как Владимир Енгибарян, Альгирдас Шоцикас, Олег Григорьев, Борис Лагутин, Виктор Агеев, непременно обращал внимание на их красивую, непринужденную манеру ведения поединка, на легкость и стремительность, с которыми они наносят удары в течение всех трех раундов. Кончился бой, а усталости как не бывало.

Ключ к этой загадке довольно прост: эти боксеры умеют своевременно и полно расслаблять свои мышцы во время боя, что способствует повышению спортивной работоспособности. Есть у них и еще одно ценное качество: они умело используют в бою «работающие» мышцы, а «неработающие» расслабляют в нерабочие фазы движений, и тем самым трата энергии на каждый рабочий цикл сокращается до минимума.

В спортивной деятельности боксера осуществляются сокращения и расслабления мышц скелетной мускулатуры. О том, что нужно совершенствовать сократительную способность мышечной ткани, боксеры хорошо знают и используют много средств и методов для развития силы мышц и скорости их сокращения. Однако многие совершенно забывают про другую сторону мышечной деятельности — расслабление мышц.

Из физиологии известно, что сокращение мышечной ткани есть результат нервного возбуждения в определенных отделах центральной нервной системы, а произвольное расслабление мышц наступает в результате торможения в тех же отделах. Совершенствование произвольного расслабления необходимо строить «на основе закономерностей течения тормозного процесса в нервной системе.

Расслабление мышц имеет огромное значение не только для предотвращения преждевременного утомления боксера, но и для совершенствования координации движений, что позволяет более быстро выполнять тот или иной двигательный навык.

Ясно, что если боксер будет производить судорожные, напряженные удары, плохо передвигаться по рингу, то он не сумеет добиться больших спортивных результатов. Прежде всего надо вырабатывать легкость движений, а это достигается своевременным и полным напряжением и расслаблением мышц. Ритмичному чередованию напряжений и расслаблений следует учить боксера с самых первых шагов в спорте. Важно напрягать лишь нужные для работы группы мышц, все остальные мышцы должны быть расслаблены. Тот, кто хорошо владеет произвольным расслаблением мышц, будет быстрее овладевать каждым новым движением или ударом.

Скорость движения руки при ударе находится в прямой зависимости от умения расслаблять мышцы, не вовлеченные в данный момент в работу. Последние своим закрепощением будут мешать свободе движений. Кроме того, расслабление дает экономию сил и позволяет вести поединок в высоком темпе. Сознательный контроль за каждым ударом, каждым движением, выполняемым, на большой скорости, не должен мешать боксеру оставаться максимально расслабленным. Излишне напряженные мышцы не могут так быстро реагировать, так эффективно включаться в работу и работать, как мышцы, которые напряжены ровно настолько, насколько это нужно для нанесения эффективного удара.

Боксер должен научиться произвольно расслаблять мышцы, сознательно управлять этим расслаблением как на тренировке, так и в бою и постоянно совершенствовать эту способность. Достичь этого можно либо при выполнении упражнений, в которых главное внимание уделяется сознательному произвольному расслаблению мышц, либо при выполнении упражнения, где расслабление мышц происходит наиболее быстро и полно после предварительного значительного их напряжения.

Вот несколько упражнений, в которых основное — сознательное произвольное расслабление мышц.

1. Для расслабления мышц рук и плечевого пояса. Исходное положение: туловище в полунаклоне вперед, руки свободно опущены. Нужно поднять плечи вверх и, расслабив их, опустить.

2. Для расслабления мышц туловища. Боксер из стойки ноги врозь производит последовательное расслабление: мышц головы, шеи, верхней части туловища и затем всего туловища.

3. Для мышц ног. Боксер встает на скамейку на одной ноге, другую ногу свободно опускает вниз. Его партнер толчком руки раскачивает опущенную ногу.

А вот три упражнения, которые очень полезны не только для снятия мышечного напряжения, но и для развития так называемого «чувства расслабления». Чувство расслабления дает возможность боксеру ощущать малейшее появление напряжения, научиться контролировать расслабление мышц и тем самым содействовать развитию выносливости. Весьма ценно в этих упражнениях и то, что они удачно сочетаются с дыханием, которое рефлексорным путем также способствует совершенствованию мышечного расслабления.

1. Боксер выполняет его сидя или лежа. Сделав глубокий вдох, задержав дыхание, слегка напрягает мышцы всего тела. Дыхание задерживается на все время, пока мышцы напряжены. Через 5—6 сек. спортсмен делает медленный выдох, расслабляя как можно больше мышц всего тела. Упражнение следует выполнить 8—10 раз, стремясь с каждым разом увеличивать степень расслабления.

2. Боксер ложится на спину и подтягивает ноги так, чтобы ступни полностью стояли на полу. Сделав глубокий вдох и сильно сдвинув колени вместе, он задерживается в таком положении несколько секунд и затем, делает медленный выдох, дав коленям свободно разойтись в стороны. При этом нужно следить затем, чтобы колени «падали» сами, а не опускались движением мышц. Упражнение выполняется 8—10 раз.

3. Боксер поудобнее расставляет ноги, делает глубокий вдох. Руки вытянуты вверх за головой. Сильно потянувшись, спортсмен напрягает все мышцы тела и ног, задерживается в таком положении несколько секунд, затем делает медленный выдох и дает возможность всем мышцам расслабиться. Руки непроизвольно «падают» вниз, подбородок свободно опускается на грудь, колени несколько сгибаются, плечи опускаются, боксер как бы «разваливается». Из этого положения следует слегка подпрыгнуть, давая мышцам ног возможность свободно расслабиться. Упражнение повторяется 8—10 раз.

Приведенные упражнения имеют один общий признак — расслабление мышц выполняется после предварительного напряжения. Этот очень важный методический прием заслуживает особого внимания в связи с тем, что за последние годы советские ученые все чаще говорят о благотворном влиянии предварительного мышечного напряжения на произвольное расслабление мышц. Биохимические исследования показали, что увеличение силового компонента в тренировке боксера приводит к увеличению содержания как миозина, основного сократительного белка, так и миостромина, выполняющего опорную функцию и имеющего прямое отношение к расслаблению мышц.

Для совершенствования произвольного расслабления мышц необходимо применять упражнения, в которых произвольное расслабление мышц следует после статического их напряжения. Целесообразно также использовать для расслабления мышц упражнения силового характера, но такие, при которых предельное мышечное напряжение сменяется быстрым расслаблением. С физиологической точки зрения рациональность такого методического приема объясняется закономерностями смены тормозно-возбудительных процессов в двигательной зоне коры головного мозга.

В самом деле, сильное мышечное напряжение возникает в результате мощного очага возбуждения в определенных центрах коркового конца двигательного анализатора. Известно, что по закону последовательной индукции чем более сильным было возбуждение, тем более глубокое торможение сменяет его в тех же первых образованиях, а максимально сильный

тормозной процесс приводит к максимальному расслаблению скелетной мускулатуры.

Ударное место кулака. Правила бокса разрешают наносить удары только строго определенной частью кулака — головками пястных костей в месте сочленения и с первыми фалангами пальцев, сжатых в кулак.

Кисти рук защищены специальными боевыми 10-унцовыми боксерскими перчатками, сшитыми из мягкой эластичной кожи и набитыми для смягчения ударов толстым слоем крученого конского волоса.

При нанесении удара очень важно правильно и своевременно сжимать кулак и наносить удар центральной частью сочленения головок средних пястных костей с крупными фалангами пальцев. Только при таких условиях удар будет действенным, а кулак гарантирован от повреждений (рис. 1).

Неправильное нанесение ударов часто приводит к травмам и повреждениям кистей рук. Обычно такие повреждения бывают в начале спортивной деятельности боксера, пока удар, как выражаются боксеры, не поставлен и боксеры не научились точно наносить удары в наиболее уязвимые места на теле противника.

Чаще всего повреждение кистей рук происходит из-за нанесения удара несжатым кулаком о твердую часть за (лоб, локти), неправильного положения кулака при ударе.

Для избежания нарушений правил бокса и сохранения кистей рук от повреждений необходимо ударную часть кулака и локоть бьющей руки во время движения к цели направить по одной и той же линии. Если кулак и локоть движутся к цели в разных плоскостях, например локоть ниже кулака, то удар будет нанесен внутренней стороной перчатки; если локоть движется выше кулака, то наоборот, удар будет нанесен внешней ее стороной; при неправильных попаданиях кулака в цель можно получить повреждение либо большого пальца, либо ушиб пястных костей, либо повреждение лучезапястного сустава.

Для правильного нанесения удара необходимы следующие условия:

1. Кулак, предплечье и плечо следует направлять к цели в одной плоскости, координируя движение удара с вращательным движением туловища и работой мышц туловища и ног.
2. Для усиления удара в последний момент перед соприкосновением с целью кулак нужно наклонять вперед в лучезапястном суставе.
3. В момент соприкосновения с целью кулак необходимо плотно сжимать, прижав большой палец к средней фаланге указательного пальца.



Рис. 1. Ударное место кулака

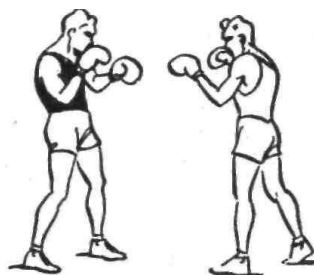


Рис. 2. Позиция дальнего боя

ГЛАВА II. БОЙ НА ДАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ

Позиции боксера в бою изменяются в связи характером тактических действий на ринге зависят также от физических, психологических качеств и от манеры боя противников.

Различные физические данные спортсменов, специфика тактических действий в бою, применении различных приемов техники — все это заставляет менять положение тела, принимать выгодные и удобные исходные положения.

Основные позиции заметно изменяются в связи с изменением дистанции боя или расстояния, на котором находятся друг от друга боксеры.

Практика современного бокса выявила три основные дистанции — дальнюю, среднюю, ближнюю. На каждой из этих дистанций боксеры пользуются определенными основными позициями. Дальняя дистанция, например определяется таким расстоянием между боксерами, при котором для нанесения удара потребуется сделать шаг вперед.

Позиция дальнего боя (рис. 2). В позиции дальнего боя левая нога боксера находится впереди, правая сзади на расстоянии ширины плеч. Ноги для устойчивости немного (15—30 см) расставлены в стороны и слегка согнуты в коленях. Левая нога ставится на всю ступню, но вес тела больше передан на переднюю часть ступни. Носком правой ноги, повернутым несколько внутрь, боксер опирается о пол. Вес тела расположен равномерно на обе ноги. Туловище повернуто вперед левым плечом. Таз чуть заметно подан назад. Голова опущена, и подбородок прикрыт приподнятым левым плечом.

Левая рука, согнутая приблизительно под прямым углом или более, плечом прикрывает туловище. Полусжатый и слегка повернутый ударной частью в направлении головы противника кулак находится на высоте плеча. Локоть отходит от туловища на расстоянии 10—15 см. Локоть правой руки слегка подан внутрь и прикрывает правую сторону туловища. Кулак правой руки полусжат.

Перемещения. Перемещение веса тела с одной ноги на другую и правильная, с использованием нужных групп мышц тела, координация движений, при этом нужная для атаки, защиты и контратаки, имеют для технико-тактического мастерства боксера важнейшее значение.

Перемещение веса тела производится как из основных позиций дальнего, ближнего боя и боя на средней дистанции, где вес тела равномерно распределен на обе ноги, так и из других положений этих позиций, где вес тела переносится с одной ноги на другую.

Такие перемещения составляют основу при передвижениях боксера вперед, назад, влево, вправо и в промежуточных направлениях: вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево; при забеганиях вправо, влево и по кругу.

Все перемещения веса тела с одной ноги на другую координируются с определенными движениями, подготавливающими исходное положение тела для выполнения соответствующих приемов на всех дистанциях боя.

Каждый боксер должен отлично усвоить перемещения веса тела, согласованные с правильной координацией работы мышц.

Рассмотрим основные перемещения веса тела из позиции дальнего боя и использование перемещений для выполнения приемов атаки, защиты и контратаки.

Перемещение веса тела на левую ногу (для боксера-левши — наоборот, правую) производится толчком носка правой ноги при нанесении прямых, боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище левой и правой руками, при выполнении определенных защит и различных тактических действий с целью:

- сокращения дистанции до противника и атаки боковым или прямым снизу левой в голову;
- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову с последующим нанесением контрудара боковым левой или прямым снизу в голову;
- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, принятия защиты приседанием и нанесения ответных контрударов серией, начиная с прямого удара снизу левой в голову;
- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, принятия защиты уклоном влево и нанесения ответного бокового левой в голову или туловище с развитием контратаки серией ударов в голову и туловище;
- вызова противника на атаку прямым ударом левой: в голову, принятия защиты уклоном вправо и нанесения ответных ударов снизу правой в туловище — бокового левой в голову;
- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, принятия защиты

отбивом наружу тыльной частью правой руки и нанесения ответного прямого удара снизу левой в голову;

- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, принятия защиты отбивом правой ладонью внутрь и нанесения ответного бокового удара левой в голову или туловище или снизу в туловище;

- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, принятия защиты отбивом вверх тыльной стороной правой перчатки и нанесения ответного удара снизу левой в туловище;

- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, прикрывая локтем правой руки голову, и нанесения ответного акцентированного бокового удара левой в голову или снизу в туловище;

- вызова противника на атаку прямым ударом левой в голову, чтобы нанести прямой удар левой в голову — «стоп», и нанесения удара правой снизу в туловище и бокового левой в голову.

Перемещение веса тела на правую ногу производится толчком носка левой ноги для принятия определенных защит от атаки противника прямыми или боковыми ударами в голову или туловище и различных тактических действий с целью:

- подготовки исходного положения тела для нанесения прямых, боковых и ударов снизу в голову и туловище в атакующей, встречной и ответной формах боя;

- ввести в заблуждение противника и заставить его приблизиться к себе с тем, чтобы в последний момент изменить положение тела, повернув его вправо или влево, и начать атаку прямым или боковым ударом правой в голову или прямым или боковым левой в голову или туловище.

Передвижения. Передвижения по рингу диктуются тактическими соображениями. Выбор передвижений и способы их выполнения зависят от дистанции, на которой находится боксер от противника, от позиции, из которой надо сделать передвижение, от задуманного тактического плана и индивидуальных способностей и физических качеств спортсмена.

Разберем технику передвижений и их тактическое использование в бою на дальней дистанции.

Одиночный шаг — боевое передвижение боксера.

При передвижении вперед, влево-вперед, влево боксер отталкивается носком правой ноги, делая шаг левой ногой в нужном направлении. Наступать на пол следует передней частью ступни у основания большого пальца, а правую ногу подтягивать в прежнее положение (рис. 3).



При передвижении назад, вправо-назад, вправо боксер отталкивается носком левой ноги, делая шаг правой ногой в нужном направлении, а левую ногу ставит в прежнее положение. Наступать на пол следует так же как и левой ногой, — передней частью ступни у основания большого пальца правой ноги.

На дальней дистанции боксер в основном передвигается на носках. При шагах вперед, влево, вправо, вправо-вперед не рекомендуется наступать на пятку шагающей ноги, ибо это

замедляет передвижение и не дает возможности, если это необходимо, быстро сделать шаг в обратном или нужном направлении, т. е. назад, вправо, вправо-назад. Шаги вправо-вперед и влево-назад применяют в тактических целях. Такие шаги меняют левостороннюю позицию левши на правостороннюю.

Подскоки — боевое передвижение боксера по рингу, состоящее из слитных скользящих подскоков.

При передвижении подскоками любая нога может быть толчковой независимо от их направления и количества.

Передвижение подскоками является одним из распространенных в боксе и, пожалуй, основным способом передвижений в бою на дальней дистанции.

Передвижения могут быть короткими и более длинными, быстрыми и более медленными.

Слитное скользящее передвижение, когда ноги почти не отрываются от пола или как бы скользят по полу, удобно потому, что боксер в любой момент может остановиться, изменить направление и решать в процессе передвижения различные тактические задачи.

Привычные передвижения подскоками на носках ног во всех направлениях дают возможность в бою моментально изменить направление. Толчок носком любой ноги достаточен для изменения направления в передвижении.

Во время передвижений подскоками боксер всегда может переместить вес тела с одной ноги на другую, изменить позицию, создать исходное положение для атаки, защиты или контратаки или выполнить поворот тела в различных направлениях.

Повороты тела в передвижении выполняются как при подскоках, так и при шагах в различных направлениях. Передвижения с поворотом тела выполняются на передней части левой или правой стопы ног.

Скачки являются специальным передвижением боксера при нанесении боковых ударов в голову, основанных на координации удара со скачком. Об этих специальных боковых ударах, которые производятся в движении со своеобразным скачком, мы остановимся позже, при описании техники бокового удара на скачке.

В передвижении боксера по рингу скачки как самостоятельный вид передвижений используются редко, чаще всего они выполняются как тактический маневр.

ОДИНОЧНЫЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Прямые удары левой рукой в голову и туловище

Прямой удар левой в голову на месте^{1*}. Из позиции дальнего боя толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, перенося его вес на ступню левой ноги, выпрямленной в коленном суставе. Одновременно левая рука резко выпрямляется, туловище несколько поворачивается слева направо, кулак, подходя к цели, наклоняется вперед, кисть руки в момент нанесения удара сжимается. Раскрытой правой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище^{2**} (рис. 4).

Удар доходит до цели в момент, когда вес тела полностью перенесен на переднюю ногу.

После нанесения удара рука сейчас же кратчайшим путем возвращается в исходное положение.

Прямой удар левой в голову на месте применяется в дальнем бою как встречный и как

^{1*} В тех случаях, где в названии удара имеется обозначение «на месте», их следует рассматривать в дальнем бою как встречные

^{2**} В момент соприкосновения кулака с целью боксер всегда должен сжимать его и страховать себя свободной от удара рукой. Поэтому в дальнейшем изложении мы об этом упоминать не будем.

ответный на атаку прямым ударом левой рукой в голову, а также является подготовкой для нанесения прямого удара правой в голову.



Рис. 4. Прямой удар левой в голову на месте



Рис. 5. Прямой удар левой в голову — «стоп!»

Прямой удар левой в голову на месте «стоп!» с перенесением веса тела на правую ногу. Из позиции дальнего боя толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, сгибаемую в колене. Одновременно левая рука быстро выпрямляется, туловище несколько поворачивается слева направо.

Прямой удар левой в голову с перенесением веса тела на правую ногу боксеры часто применяют для перехвата инициативы, когда противник атакует серией ударов в голову (рис. 5). Остановив наступление противника прямым ударом левой в голову, боксер создает себе выгодное исходное положение для нанесения ответных ударов: правой в голову, левой снизу в туловище; для развития атаки в ближнем бою, для преследования противника серией прямых ударов в голову и туловище на средней дистанции.

Прямой удар левой в голову на месте с наклоном туловища влево^{3*}. Толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, перенося его вес на ступню левой ноги, выпрямленной в коленном суставе. Одновременно он несколько наклоняется влево и вращается слева направо, левая рука при этом резко выпрямляется. Туловище и кулак направляются к цели. При наклонах туловища вправо или влево рука, а вместе с ней и кулак поворачиваются вправо или влево.

В момент атаки раскрытую правую перчатку, повернутую тыльной стороной к подбородку, боксер направляет несколько вперед и вправо навстречу удару противника, закрывая опущенным локтем туловище. Защитное движение кистью правой руки создает возможность застраховать голову от встречного прямого удара противника (рис. 6).

Прямой удар левой в голову на месте с наклоном туловища вправо. Толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, перенося его вес на ступню левой ноги. Одновременно левая рука резко выпрямляется, к концу движения кулака к цели туловище наклоняется несколько вправо.

В момент нанесения удара кулак наклоняется вперед, вес тела полностью переносится на левую ногу.

Раскрытой правой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище (рис. 7).

^{3*} Нанесение прямых ударов в голову и туловище производится из общепринятой боксерами позиции дальнего боя (стойки). Потому в дальнейшем изложении техники прямых ударов мы об этом упоминать не будем.



Рис. 6. Прямой удар левой в голову на месте с наклоном туловища влево



Рис. 7. Прямой удар левой в голову на месте с наклоном туловища вправо

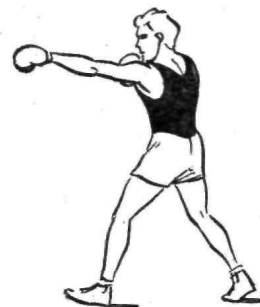


Рис. 8. Прямой удар левой в голову с шагом вперед

Прямой удар левой в голову с шагом вперед. Толчком носка правой ноги боксер делает шаг левой ногой вперед, наступая на носок левой ноги и перенося вес тела на полную ступню выпрямляющейся ноги. Одновременно туловище вращается слева направо, левая рука стремительно и резко выпрямляется, направляя кулак прямолинейно к цели. Правая нога после толчка и шага левой вперед подтягивается и становится в положение исходной позиции. В момент атаки боксер раскрывает правую перчатку и незначительно поднимает кисть правой руки, закрывая подбородок, а опущенным локтем страхует туловище (рис. 8).

После нанесения прямого удара в голову левая рука кратчайшим путем немедленно возвращается в исходную позицию^{4**}.

Для успешного роста спортивного мастерства молодого спортсмена очень важно особое внимание обращать на страховку головы и туловища при личной атаке прямыми ударами в голову и туловище. Защитное, страхующее движение свободной от удара рукой спасет боксера от встречного удара противника. Полученный навык страховок при атаках прямыми ударами следует систематически закреплять и совершенствовать на тренировках.

Прямой удар левой в голову с шагом назад. Толчком носка левой ноги боксер быстро делает шаг назад. Одновременно он вращает туловище слева направо и стремительно и резко выпрямляет левую руку, направляя кулак прямолинейно к цели. Левая нога после толчка и шага назад подтягивается в исходную позицию. Правая рука тыльной стороной перчатки страхует подбородок, а опущенным локтем — туловище (рис. 9).

Этому удару обязательно следует обучать боксеров-новичков, прививая им навык наносить его при отступлении. Навык понадобится, когда боксер станет разрядником и получит некоторый тактический опыт. При сближении с противником на среднюю или ближнюю дистанцию он всегда сможет применить данный прием.

Прямой удар левой в голову с шагом влево. Толчком носка правой ноги боксер делает шаг левой ногой влево, наступая на носок и перенося вес тела на выпрямляющуюся левую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, стремительно и резко выпрямляя левую руку, направляет кулак прямолинейно к цели. Правая нога после толчка и шага влево подтягивается в положение исходной позиции. Правая рука тыльной стороной перчатки страхует подбородок, а опущенным локтем — туловище (рис. 10).

^{4**} После нанесения прямого удара левой в голову рука всегда немедленно кратчайшим путем возвращается в исходную позицию. В дальнейшем изложении об этом мы упоминать больше не будем.



Рис. 9. Прямой удар левой в голову с шагом назад

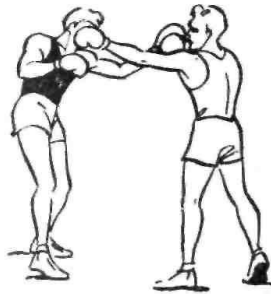


Рис. 10. Прямой удар левой в голову с шагом влево

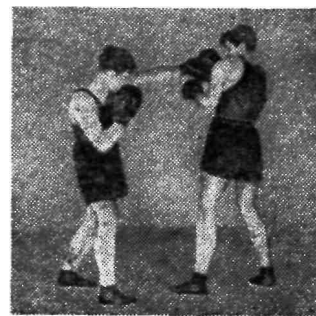


Рис. 11. Прямой удар левой в голову с шагом вправо

Прямой удар левой в голову с шагом вправо. Толчком носка левой ноги боксер делает шаг правой ногой, наступая на носок и перенося вес тела на выпрямляющуюся ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, стремительно и резко выпрямляя левую руку, направляет кулак прямолинейно к цели. Левая нога после, толчка и шага вправо подтягивается в положение исходной позиции.

Правая рука тыльной стороной перчатки страхует подбородок, а опущенным локтем — туловище (рис. 11).

Этот удар применяется после защиты шагом влево от прямого удара левой в голову с дальней дистанции.

Технике его выполнения можно обучать уже новичков, так же как и нанесению прямых ударов вперед, назад, влево и в промежуточных направлениях.

Прямой удар левой в голову с шагом вперед правой ногой. Толчком носка правой ноги боксер подает тело вперед, одновременно поворачивая туловище справа налево, слегка сгибая левую ногу в коленном суставе.

Из этого положения боксер начинает удар. Резким толчком левой ноги он посылает тело вперед и одновременно поворачивает его слева направо, делая небольшой шаг правой ногой вперед и вправо. Левая рука при этом стремительно и резко выпрямляется, направляя кулак прямолинейно к цели.

Раскрытой правой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище.

Координация движений при выполнении этого удара сложна, но им можно успешно пользоваться в бою, предварительно тактически подготовив его обманном движением туловища вправо и влево.

Прямые удары левой в голову можно наносить не только с шагом вперед, назад, влево и вправо, но и в промежуточных направлениях — вперед-влево, вперед-вправо, назад-влево, назад-вправо (рис. 12). Техника выполнения прямых ударов левой в голову с шагом в промежуточных направлениях идентична описанной выше технике прямых ударов левой в голову с шагом вперед и с шагом назад.

Прямой удар левой в туловище применяется при атаке с шагом вперед. Он очень эффективен как контрудар, когда противник атакует прямым ударом левой в голову. Часто, атакуя прямым ударом левой в голову, боксер на некоторое время невольно открывает туловище, в это время и появляется возможность поразить его контрударом левой в туловище.

Движение прямого удара левой в туловище начинается с толчка носка правой ноги и шага вперед левой ногой. После этого туловище наклоняется вперед и вправо (примерно под углом 45° по отношению к противнику). Рука резко выпрямляется, и кулак прямолинейно направляется к цели.

Раскрытую перчатку, повернутую тыльной частью к подбородку во время наклон на туловища, боксер поворачивает внутренней стороной к лицу и страхует голову, а локоть,

защищая туловище, подает больше внутрь (рис. 13).

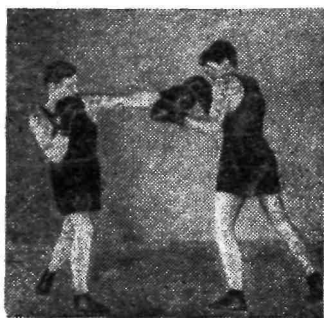


Рис. 12. Прямой удар левой в голову с шагом вперед-вправо правой ногой



Рис. 13. Прямой удар левой в туловище

Правая нога после толчка и шага левой ногой вперед подтягивается в исходную позицию. Прямой удар левой в туловище на месте производится так же, но без шага вперед.

Повторные прямые удары левой в голову. Атакуя левой рукой, боксер повторяет атаку, нанося удары по два-три и более раз. Повторными ударами боксер успешно набирает очки, заставляет противника переходить на прочную защиту головы, т. е. поднять руки, что создает предпосылку для нанесения успешного акцентированного удара правой рукой в открывающуюся часть туловища.

Техника нанесения повторных ударов в голову аналогична технике одиночного удара. Наносятся они быстро и слитно один за другим. После каждого нанесенного удара необходимо подтягивать правую ногу в исходное положение, а левый-кулак после удара не опускать, а как бы описывать им небольшую окружность в сагиттальной плоскости и продолжать атаку, продвигаясь на носках вперед.

Быстрота и легкость передвижения будут способствовать успешному нанесению повторных ударов (рис. 14).

Повторные прямые удары левой в голову, в туловище успешно применяются в бою. Быстрота и стремительность нанесения первого удара прямой левой в голову обеспечивают успех нанесения второго удара левой в туловище. Противник не успевает осознать происшедшее. Защищая голову руками, он открывает свое туловище, что позволяет беспрепятственно нанести последующий удар.

Техника нанесения повторных ударов аналогична технике одиночных. Для того чтобы обезопасить себя от получения ответного удара правой со стороны противника, следует нанести последующий прямой удар левой в голову с одновременным отходом назад правой ногой (рис. 15). Повторные прямые удары левой в туловище — левой в голову. После нанесения удара левой в туловище следует сделать некоторую тактическую паузу, несколько медленнее выпрямляя туловище для принятия прежней позиции, а затем неожиданно и быстро нанести второй прямой удар левой в голову.

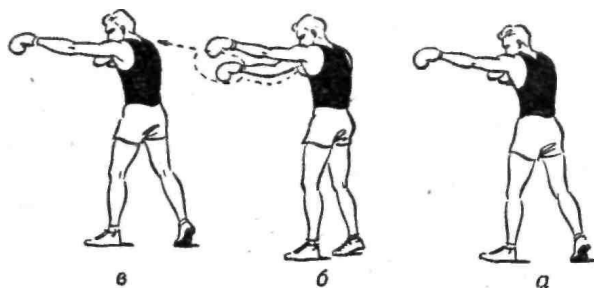


Рис. 14. Повторные прямые удары левой в голову

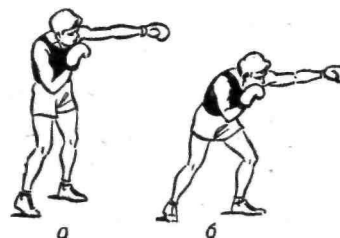


Рис. 15. Повторные прямые удары левой в голову, в туловище

Прямые удары правой рукой в голову и туловище

Прямой удар правой в голову. Наиболее распространенная основная левосторонняя позиция дальнего боя дает возможность боксеру наносить наиболее сильные удары правой рукой в голову и туловище.

Правая рука боксера в позиции дальнего боя находится дальше от противника, чем левая, и, чтобы нанести прямой удар правой в голову, кулак совершает большее расстояние до цели.

Более длинный путь прохождения кулака боксера до цели создает и большую возможность противнику своевременно заметить удар и принять соответствующую защиту. Поэтому боксеры обычно реже пользуются отдельным прямым ударом правой, по сравнению с прямым ударом левой, и тщательно готовят его нанесение различными тактическими способами: отступая назад, вызывают продвижение противника на себя с тем, чтобы неожиданно контратаковать его прямым ударом правой в голову или туловище; обманными действиями левой рукой вызывают раскрытие головы или туловища для нанесения удара правой в туловище или голову; направляют два прямых удара левой-правой в голову, в голову и туловище, туловище и голову с тем, чтобы левая отвлекала от того места, куда и будет нанесен последующий удар правой, и тому подобное.

Техника нанесения прямого удара правой в голову следующая. Толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, одновременно поворачивая туловище справа налево и посылая кулак прямолинейно к цели.

С приближением кулака к цели ладонь левой руки поднимается для страховки головы, а опущенный локоть — туловища. Правую ногу боксер оставляет либо на месте, либо подтягивает вперед в зависимости от расстояния до цели (рис. 16).

Прямой удар правой в голову применяется в бою в трех тактических формах — атакующей, встречной и ответной.

Атакующий удар в голову используется редко.

Одиночным прямым ударом правой в голову без тактической подготовки можно атаковать только в случаях, когда противник не подготовлен к защите, особенно после его промаха или после получения сильного удара, когда он не готов еще сознательно продолжать бой и защищаться.

Атакующий прямой удар правой в голову предварительно подготавливают финтовыми (обманными) ударами левой рукой, прямыми или боковыми в голову или туловище или после отвлекающего удара левой прямым или боковым в голову или туловище наносят прямой правой.

Встречный прямой удар правой в голову построен на опережении удара как левой, так и правой руки противника.

Если противник атакует прямым ударом левой или правой в голову, боксеру достаточно своим встречным ударом опередить его на долю секунды, и удар противника не доходит до цели, а свой удар приобретает большую силу.

Во время нанесения встречного удара боксер, избегая получения удара, делает небольшой уклон влево, а кулак направляет прямолинейно в цель.

Ответный прямой удар правой наносится в голову или туловище после принятия прочной целесообразной защиты.

Ответными прямыми ударами правой в голову или туловище боксеры пользуются часто, но ответный прямой правой требует хорошего искусства в защите в сочетании с отличной координацией движений и хорошей реакцией.

При нанесении ответного прямого удара правой в голову боксер всегда страхует голову ладонью левой руки, а опущенным локтем — туловище.



Рис. 16. Прямой удар правой в голову

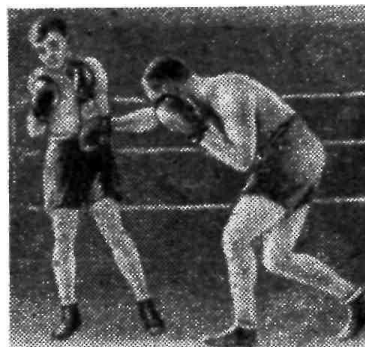


Рис. 17. Прямой удар правой в туловище

Прямой удар правой в туловище. При нанесении прямого удара правой в туловище его техника в принципе не изменяется, только тело (после толчка носком правой ноги боксер посылает его вперед и поворачивает туловище справа налево) наклоняется больше вперед, а локоть страхующей левой руки больше подается внутрь для защиты туловища.

Правую ногу боксер подтягивает несколько вперед с тем, чтобы она не задерживала продвижение кулака вперед (рис. 17).

Прямой удар правой в туловище применяется так же, как и прямой удар правой в голову, в трех тактических формах — атакующей, встречной и ответной.

Как самостоятельный атакующий удар прямой правой в туловище, так же как и в голову, в связи с дальностью расстояния кулака до цели применяется редко. Обычно атакующий удар правой в туловище подготавливают ложными ударами левой в голову или несколько выше, с тем, чтобы противник инстинктивно поднял руки на защиту головы и открыл туловище, куда и будет нанесен затем последующий удар прямой правой.

Встречный прямой удар правой в туловище является одним из важнейших эффективных прямых ударов в боксе. Особенно успешно он наносится во встречной форме на атаку прямым ударом левой в голову.

Нанося прямой удар левой в голову, противник одновременно открывает область туловища, и, воспользовавшись этим, боксер может легко поразить его встречным прямым ударом правой в открывающееся место.

ДВУХУДАРНЫЕ КОМБИНАЦИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ

Двухударными комбинациями из прямых ударов в голову и туловище пользуются с дальней и средней дистанций. Удары наносятся левой и правой рукой в голову, в голову и туловище, в туловище и голову, в туловище. Все перечисленные комбинации из прямых ударов наносятся поочередно, вначале левой, а затем правой рукой.

Двухударным комбинациям из прямых ударов тренер Должен обучать всех без исключения занимающихся боксом независимо от их физического развития. Комбинации из прямых ударов в голову и туловище, наносимые дальней дистанции, и разнообразное применение их облегчают боксеру победу над противником.

Боксеры обычно легко усваивают основной удар правой в голову с перенесением веса тела на левую ногу когда он изучается именно в комбинации с прямым ударом левой в голову. Комбинация из двух прямых ударов левой-правой в голову условно получила название «раз-два».

Прямые удары «раз-два» в голову. В зависимости от обстановки боя на ринге и тактических задач различные комбинации из двух прямых ударов в голову и туловище можно применять в атакующей, встречной и ответной формах.

Из позиции дальнего боя толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, резко

разгибая правую ногу. Левая нога шагом вперед быстро преодолевает дистанцию до противника, шаг делается с носка на полную ступню. Одновременно туловище вращается слева направо, левая рука, выпрямляясь, стремительно и резко направляет кулак к цели. В момент удара кулак наклоняется в лучезапястном суставе вперед ладонью вниз. В результате первого удара левой в голову боксер сильно разворачивает плечевой пояс левым плечом вперед, создавая удобное исходное положение тела для акцентированного удара правой рукой. Из этого положения, двигаясь вперед, боксер быстро направляет правую руку прямолинейно в цель, вращая туловище справа налево и перенося вес тела полностью на левую ногу. Одновременно туловище сгибается в пояснице несколько вперед. В момент нанесения удара кулак, крепко сжатый в лучезапястном суставе, наклоняется вперед. Левая рука подтягивается локтем к туловищу, а ее открытая ладонь защищает голову (рис. 18).

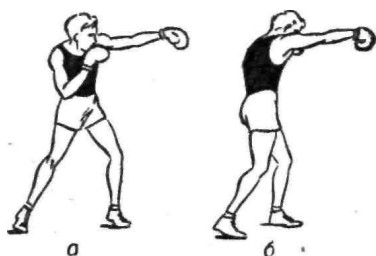


Рис. 18. Прямые удары «раз-два» в голову

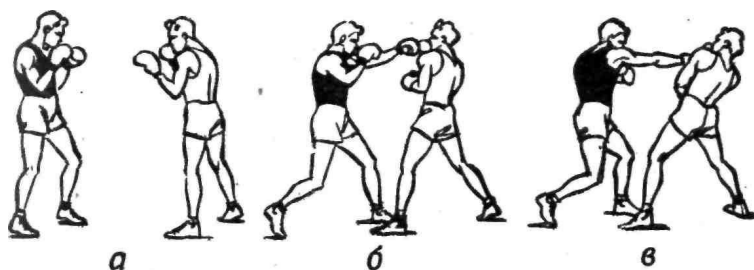


Рис. 19. Два прямых удара в голову на счет «раз»

Чтобы при ударе правой в голову лучше использовать массу тела и увеличить силу удара, левую ногу следует слегка согнуть.

Голова боксера всегда должна быть повернута к противнику и в момент нанесения прямого левой в голову находится под защитой левого плеча и правой руки, а при прямом ударе правой — под защитой правого плеча и левой руки.

Как только два прямых удара «раз-два» будут нанесены, необходимо немедленно вернуться в исходное положение. Для этого боксер толчком левой ноги делает шаг назад, одновременно отводя левую руку в сторону головы. Прямой удар левой в голову с отходом назад предохранит боксера от контрудара противника правой в голову.

Два прямых удара в голову на счет «раз» часто бывают крайне необходимы в бою против боксера, хорошо владеющего приемами бокса на дальней дистанции.

Эта комбинация ударов может сбить с толку даже опытного противника, ибо защищаться от нее очень трудно. Выполнение этой комбинации начинается с обязательного предварительного финтового удара левой в голову, вслед за ним под один счет «раз!» сейчас же направляются два одновременных удара левой-правой в голову.

Толчком носка правой ноги боксер посылает тело вперед, резко разгибая правую ногу и вращаясь в правом тазобедренном суставе. Левая нога, освобожденная от веса тела, быстро преодолевает дистанцию до противника шагом вперед, боксер с носка наступает на полную ступню. Обе руки одновременно направлены к цели. Левая рука сверху вниз перекрывает защиту противника, а правая наносит удар в открытый подбородок. Одновременно с ударом правой рукой в голову правая нога подтягивается вперед, способствуя продвижению тела вперед. Возвращаться в исходное положение надо толчком левой ноги и шагом назад с нанесением прямого удара левой в голову (рис. 19).

Выполнение этих ударов связано со сложной координацией движений, однако они очень эффективны.

«Раз-два» в голову и туловище. Эта комбинация имеет две разновидности. В одном случае удар левой рукой наносится под шаг левой ноги, а при ударе правой правая нога подтягивается.

В другом случае прямой удар левой в голову используется как финтовой для отвлечения внимания противника от защиты туловища, хотя вес тела остается перенесенным на правую

ногу; когда действительно наносится удар правой в туловище, то одновременно с ним переносится на левую ногу вес тела, а туловище несколько уклоняется влево. Движение влево создает возможность кулаку легче пройти между локтем противника в область солнечного сплетения (рис. 20).

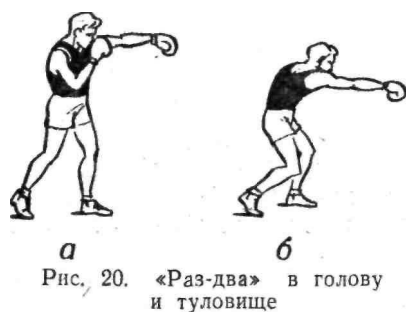


Рис. 20. «Раз-два» в голову и туловище

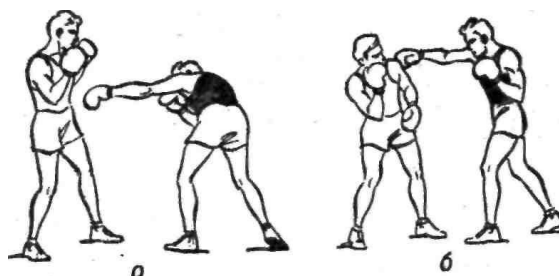


Рис. 21. «Раз-два» в туловище и голову

«Раз-два» в туловище и голову. Эта комбинация проста по координации движений, но очень эффективна в бою. Она состоит из удара левой в туловище с шагом, вперед и акцентированным наклоном туловища вперед и вправо с целью отвлечь противника от защиты головы с тем, чтобы неожиданно нанести прямые удары: правой в голову с отходом, левой в голову с шагом назад (рис.21).

«Раз-два» в туловище. Комбинация из двух ударов левой-правой в туловище может быть успешно проведена при выполнении предварительного финта прямой левой в голову и передвижении при этом на шаг левой ногой влево с последующим нанесением двух прямых ударов левой-правой в туловище (рис. 22).

«Раз-два» в голову на отходе назад. Очень важно уметь наносить два прямых удара в голову не только при собственной атаке, но и при атаке противника.

Для этого требуется внимательно следить за атакой противника и в нужный момент нанести прямой левом голову — правой в голову с отходом назад левой-правой ногой. Главное здесь в том, чтобы несколько опережать удары противника. Боксеру, наносящему прямые удары при отходе назад, следует быть очень хладнокровным расслабить мышцы и наносить удары свободно, без особого напряжения (рис. 23).

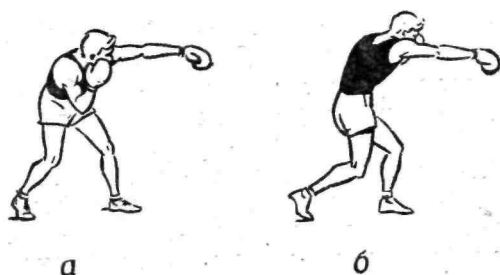


Рис. 22. «Раз-два» в туловище

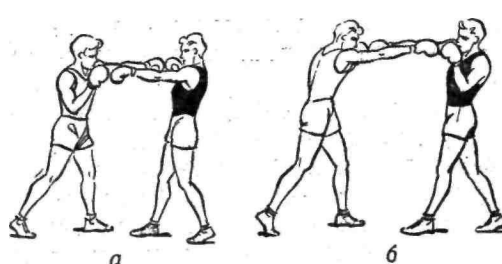


Рис. 23. «Раз-два» в голову на отходе назад

ТРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ

Серию ударов нельзя применять шаблонно, ее нужно использовать сознательно на определенной дистанции боя и определенными средствами техники и тактики.

Начиная атаку определенной серией ударов, важно подготовить соответствующее исходное положение и каждой из трех дистанций боя. Для дальней, средней ближней дистанций используются различные средств техники, выгодные в каждом отдельном случае для сложившейся в бою обстановки.

Каждая серия имеет свой порядок чередования ударов и включает в себя удары, различные по своему характеру. Каждый удар серии должен поражать определенную цель.

Паузы между ударами могут быть раз личными.

Важнейшее значение при проведении серий ударов имеет быстрота их выполнения и длительность пауз между нанесением отдельных ударов. Для того чтобы приучить к нужному ритму движений, применяют команду, подавая ее для каждой в отдельности серии и дела при этом нужные паузы между ударами. В частности для серии из трех прямых ударов в голову — левой — левой — правой команда подается так: «раз... раз-два». Для этой же серии можно подать команду так: «раз-раз-два».

При команде «раз... раз-два» после счета раз..., т.е. после первого удара, делается небольшая пауза, а затем последующий счет раз-два произносится быстро, т.е. паузы между ударами раз-два будут меньше.

При команде «раз-раз-два» все три прямых удара этой же серии наносятся через одинаковые паузы.

Каждая пауза между ударами имеет существенное значение для успеха проведения всей серии в целом.

«Раз... раз-два»: противник, пропустив первый удар в голову и еще не осознав свою ошибку, вместо того, чтобы предугадать последующие удары и защищаться от них, часто инстинктивно поднимает голову или делает паузу для осознания случившегося и получает два дополнительных удара «раз-два» в голову.

«Раз-раз-два»: воспользовавшись тем, что голова противника не защищена, боксер, не давая ему опомниться, наносит серию из трех ударов подряд.

Еще пример. «Раз... раз-два»: прямой левой в голову—прямой левой в голову — прямой правой в туловище.

Первый удар дошел до цели, и боксер, выдержав небольшую паузу, делает вид, что он продолжит успешную атаку прямым ударом левой в голову.

В этом случае противник чаще всего инстинктивно принимает защиту от второго удара в голову. Однако атакующий боксер, проводя левый в голову, готовит успех третьего акцентированного удара правой в туловище, который должен пройти удачно, так как противник несколько поднял правую руку для защиты головы от повторного прямого удара левой в голову и тем самым открыл нужное для нанесения удара место туловища.

При нанесении тех или иных серий ударов учитывается инстинкт самосохранения у противника.

Паузы между ударами в сериях, наносимых на средней дистанции, сокращаются, так как здесь и расстояние между боксерами меньше.

Самые короткие паузы между ударами той или иной серии могут быть в ближнем бою. Однако в некоторых отдельных случаях паузы могут быть продлены. Это зависит от тактики отдельных приемов и физических качеств боксеров.

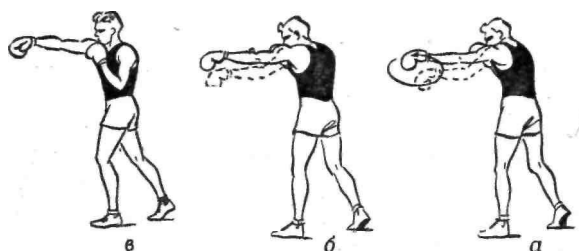


Рис. 24. Трехударная серия из прямых ударов в голову — левой, левой, правой

Левой, левой, правой в голову — «раз-раз-два». Простейшая серия «раз-раз-два» в голову состоит из легких повторных прямых ударов левой и акцентированного прямого удара правой. Первый легкий удар левой нужно наносить, удерживая вес тела на правой ноге, передвигаясь вперед подскоком, а последующие два удара левой и затем правой наносятся под один шаг вперед левой ногой.

Для успешного нанесения этой серии при втором ударе шаг следует сделать несколько вперед и влево.

Нанося прямые удары левой, боксер одновременно ладонью правой руки страхует голову спереди от возможного встречного удара противника левой или правой в голову, а опущенным локтем — туловище. При нанесении удара правой страховка головы и туловища выполняется левой рукой (рис. 24).

Серию прямых ударов «раз-раз-два» в голову можно наносить приставляя правую ногу, т. е. при нанесении второго удара не смещаться за счет шага вперед и влево, а наносить его, как и первый удар, на подскоке, удерживая вес тела на правой ноге. При нанесении удара правой в голову боксер переносит вес тела на левую ногу, делая приставку носком правой ноги.

Защищаются от серии «раз-раз-два» в голову от ударов левой отходами назад и подставками ладони правой руки; от удара правой — подставкой левого плеча с одновременным отклонением назад. Прочная защита от прямого удара правой в голову и отклон туловища назад создают исходное положение для ответной контратаки.

Можно использовать и ряд других защитных приемов, например: от первого удара левой можно сделать шаг назад, от второго — шаг вправо с поворотом туловища справа налево и контратаковать серией ударов, начинающейся боковым ударом левой в голову.

От первых двух ударов можно отойти назад на прямой удар правой в голову и нанести его, развивая контр атаку серией боковых ударов в голову и туловище.

От первого удара можно защититься уклоном вправо и нанести в ответ удар правой снизу в туловище — боковой удар левой в голову.

Наконец от первого удара можно защититься отходом на шаг назад, на второй удар ответить встречным прямым левой в голову с наклоном туловища вперед и вправо с последующими ударами правой снизу, в туловище, левым боковым в голову. Серию «раз-раз-два» можно наносить и на отходе назад от противника; на удары левой отвечать прямым ударом левой в голову, на удар правой — прямым правой в голову.

Левой, левой в голову, правой в туловище — «раз-раз-два». Эта серия очень эффективна в бою, легко разучивается. Два первых удара отвлекают противника от защиты туловища и вынуждают защищать голову; третий удар наносится немедленно вслед за вторым без всякой паузы.

Опытные боксеры, проводя эту серию, первый удар не доносят до цели, при втором перчатка проходит вверх около лица противника, заставляя его инстинктивно поднять руки на защиту головы, и только третий удар в туловище наносится ими в цель.

Очень важно соблюдать правила страховки при атаке левой рукой в голову, а правой — в туловище. Особенно важно обращать внимание на страховку левой рукой головы и туловища при акцентированном ударе правой в туловище.

Тактический смысл серии левой, левой в голову, правой в туловище заключается в том, что первый удар является отвлекающим и заставляет противника отступить назад, второй вынуждает поднять руки на защиту головы и открыть уязвимое место — туловище — для неожиданного акцентированного удара правой.

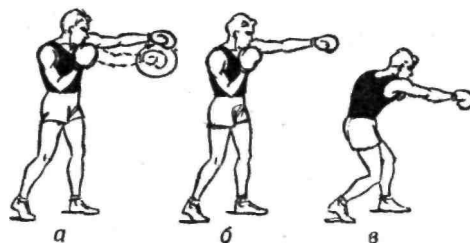


Рис. 25. Трехударная серия из прямых ударов — левой, левой в голову, правой в туловище

При выполнении второго удара левой в голову опытные боксеры поднимаются на правый носок ноги, с тем чтобы третий прямой удар правой в туловище «обрушить» сверху вниз, используя при этом момент падения массы тела (рис. 25).

Лучшей защитой от прямого удара правой в туловище при проведении данной серии является подставка левого локтя.

Эта серия легко поддается обучению в парах, после усвоения прямых ударов «раз-два» в голову и туловище и защиты от них.

Левой в голову, левой в туловище, правой в голову — «раз-раз-два». Серия не менее эффективна, чем предыдущая, отличается от нее тем, что акцентированный прямой удар правой наносится в голову.

Левой рукой боксер выполняет финтовые, подготавливающие удары в голову и туловище для того, чтобы раскрыть голову противника, а затем наносит акцентированный удар правой в голову.

При нанесении первых двух ударов боксер удерживает вес тела на правой ноге с тем, чтобы толчком правой ноги после нанесения удара левой в туловище с шагом вперед левой ногой неожиданно нанести прямой удар правой в голову (рис. 26).

Для более успешного проведения этой серии следует при выполнении первого и второго ударов делать небольшие шаги вперед и влево с тем, чтобы нанести акцентированный удар правой в голову в тот момент, когда противник расположен в профиль по отношению к нападающему.

Защитами от этой серии ударов служат поочередно подставки правой ладони, левого локтя и левого плеча.

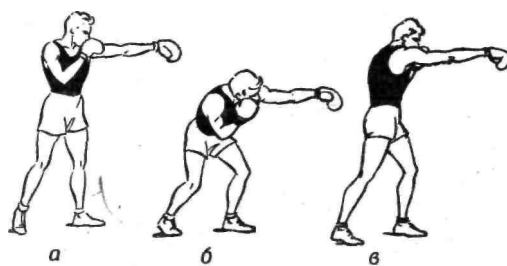


Рис. 26. Трехударная серия из прямых ударов — левой в голову, левой в туловище, правой в голову

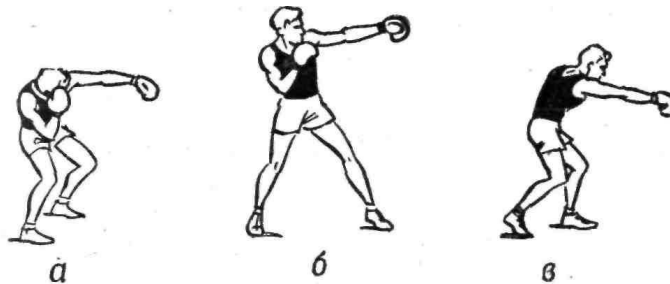


Рис. 27. Трехударная серия из прямых ударов — левой в туловище, левой в голову, правой в туловище

Левой в туловище, левой в голову, правой в туловище — «раз-раз-два». Цель проведения этой серии — ослабить противника, «сбить» ему дыхание, нанеся акцентированный прямой удар правой в туловище (рис. 27).

Первые два удара левой в туловище и голову являются отвлекающими..

Очень важно при выполнении первого удара создать видимость того, что он наносится в полную силу. Для этого боксер сгибается в поясице, делая уклон вправо, затем подчеркнуто несколько выпрямляется и, поднимаясь на носки, наносит второй финтовый удар, задерживая приоткрытую левую перчатку на уровне своих глаз с тем, чтобы неожиданно нанести акцентированный удар правой в туловище.

При нанесении этих отвлекающих ударов необходимо делать небольшие шаги влево, с тем чтобы несколько сместить туда же свое тело для создания более благоприятных условий для удара правой, когда противник расположен в профиль по отношению к нападающему.

Вес тела при нанесении ударов левой в туловище и голову находится больше на правой ноге, тогда как левая страхует на случай потери равновесия.

После нанесения акцентированного удара правой в туловище, удобно вытянув левую руку в сторону головы и перенеся вес тела на правую ногу, использовать полученное исходное положение для нанесения второго акцентированного удара правой снизу в голову.

Левой в туловище, левой в голову, правой в голову — «раз-раз-два». Отвлекающим ударом в этой серии является удар левой в туловище. Наносится он подчеркнуто, т. е. следует согнуться в поясице и после наклона туловища, сделав небольшую паузу, быстро выпрямиться и нанести два прямых левой-правой в голову.

При нанесении первого удара вес тела боксера удерживается больше на правой ноге, а при ударе левой-правой в голову полностью переносится на левую ногу (рис. 28).

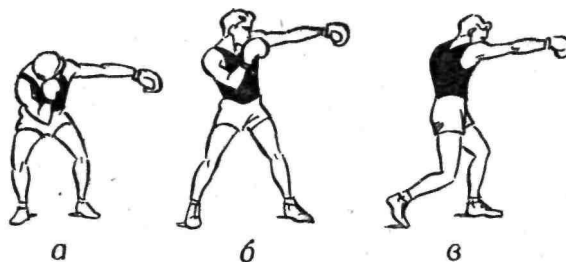


Рис. 28. Трехударная серия из прямых ударов — левой в туловище, левой в голову, правой в голову

При защите от этой серии ударов важны собранное всех звеньев тела, своевременная подставка левого локтя под удар левой рукой в туловище и левого плеча — под прямые удары в голову.

После выполнения этой серии ударов следует на секунду вытянуть левую руку вперед в направлении головы противника и отклонить туловище назад с тем, чтобы защитить себя от возможного ответного удара правой в голову или снизу в туловище. Одновременно этими действиями подготавливается исходное положение для нанесения противнику удара правой

снизу, бокового или прямого.

Левой, правой, левой в голову — «раз-два-раз». Эта серия часто является неожиданной и непривычной для защиты. В боевой практике на ринге боксеры особенно внимательны к защите от акцентированного удара правой рукой (от боксера-левши — левой рукой) и стремятся прочно и своевременно защититься от него. Предлагаемая серия заканчивается акцентированным прямым ударом левой рукой в голову, и этим она необычна.

Серия имеет разновидности. Начать атаку можно левой рукой в голову, затем сделать прямой правой в туловище и закончить ее акцентированным прямым ударом левой в голову. Первые два удара будут носить подготовительный, обманный характер.

Можно нанести левой-правой прямые удары в туловище, а акцентировать последний удар прямой левой в голову.

Наконец все три прямых удара левой-правой-левой наносятся в голову, однако акцентированный удар будет не первый, а третий.

Атака серией прямых ударов может начинаться в любом месте ринга, однако всегда выгодней атаковать прямыми ударами, когда противник находится вблизи канатов, с тем чтобы лишить его возможности отступить назад.

При атаке серией прямых ударов «раз-два-раз» следует учитывать паузу после второго удара, во время которой противник должен успеть раскрыться и тем самым позволить поразить себя ударом левой руки. Во время этой паузы боксер должен хорошо подготовить исходное положение для третьего удара, т. е. больше повернуть тело справа налево с тем, чтобы прямой удар левой в голову был бы более эффективен.

Владение разнообразными технико-тактическими средствами бокса в виде прямых ударов на дальней дистанции в значительной степени будет способствовать победе над противником.

Сериями из трех прямых ударов можно пользоваться в атакующей и ответной формах, а также при отступлении назад, когда противник атакует серией прямых ударов в голову.

ЧЕТЫРЕХУДАРНЫЕ СЕРИИ ИЗ ПРЯМЫХ УДАРОВ

Четырехударные серии из прямых ударов наносятся: в голову; в голову и туловище; в туловище и голову.

Успех нанесения четырехударных серий зависит от неожиданности атаки, быстроты, слитности и четкости ее выполнения. Каждая серия имеет свое тактическое обоснование. Серии из прямых ударов наносятся обычно с продвижением небольшими шагами вперед. Наиболее удобным местом для начала атаки четырехударной серией является так называемая «опасная зона площади ринга», это площадь, граница которой находится на расстоянии 70—80 см от канатов или углов ринга.

Четырехударная серия прямых ударов в голову. Неожиданная атака четырехударной серией в голову с продвижением вперед вызовет непременно инстинктивное отступление противника назад. Ограниченное канатами ринга отступление назад вызовет неудобство в защитных действиях противника, канаты затруднят передвижения по рингу и создадут неудобство в применении защиты.

Атака наиболее распространенной четырехударной серией прямых ударов в голову начинается подготовкой финтовыми ударами левой рукой в голову. В удобный момент боксер неожиданно атакует противника четырьмя прямыми ударами левой-правой-левой-правой в голову (акцент при последнем ударе). Каждый удар наносится с продвижением вперед одноименно бьющей руке; ногой, например первый удар левой наносится с шагом вперед левой ногой, при втором ударе правой правая нога подтягивается ближе к левой, при третьем ударе левой в голову левая нога делает небольшой шаг вперед, а при акцентированном ударе правой правая нога вновь подтягивается в прежнее положение или на уровень левой ноги.

Три последних прямых удара в голову наносятся со средней дистанции боя. На этой дистанции наиболее удобно координировать движения, необходимые для выполнения прямых ударов левой и правой в голову, когда ноги боксера расположены параллельно на расстоянии ширины плеч (рис. 29).

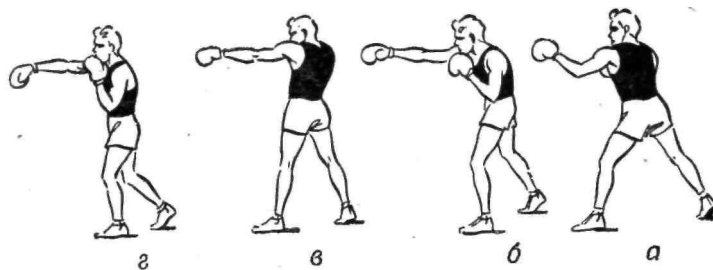


Рис. 29. Четырехударная серия из прямых ударов в голову — левой, правой, левой, правой

Если боксер атакует серией прямых ударов в голову; противника, находящегося недалеко от канатов ринга, следует при этом рассчитывать свое продвижение шагами вперед с тем, чтобы не очутиться слишком близко к нему. Близкое расстояние мешает нанести прямые; удары полноценно. Если не рассчитать свое продвижение вперед, можно оказаться в клинче или столкнуться головами, что может привести боксеров к травмам и прекращению боя.

При нанесении прямых ударов в голову левой и правой рукой необходимо соблюдать страховку головы свободной от удара рукой, и после нанесения каждого прямого удара возвращать наиболее коротким путем кисть руки в исходное положение.

Четырехударная серия в голову и туловище. Данная серия состоит из прямого удара левой в голову с шагом вперед, прямого удара правой в туловище под приставку правой ноги, прямого удара левой в туловище и последнего акцентированного прямого удара правой в голову.

При третьем и четвертом ударах продвижение боксера вперед незначительно. Продвигаться следует в зависимости от быстроты отступления противника.

Успешное выполнение этой серии во многом зависит от быстроты и слитности выполнения прямых ударов в голову и туловище. Важную роль в успехе при проведении этой серии играет работа ног, координация движений ног с выполнением ударов и страховок свободной от нанесения удара рукой (рис. 30).

Другая разновидность этой серии состоит из трех ударов в голову и четвертого акцентированного в туловище.

Первые три удара в голову наносятся быстро и без акцента, как и в первом случае, под одноименные с ударами шаги.

После третьего удара левой в голову левая рука несколько задерживается в вытянутом положении, чтобы задержать приближение противника и создать исходное положение для удара правой в туловище.

После нанесения акцентированного удара правой в туловище желательно кулак левой руки быстро направить в голову противника и сделать правой ногой шаг назад с тем, чтобы предохранить себя от случайного столкновения головами, так как нередко после сильного удара правой в туловище противник вынужден инстинктивно нагнуться вперед.

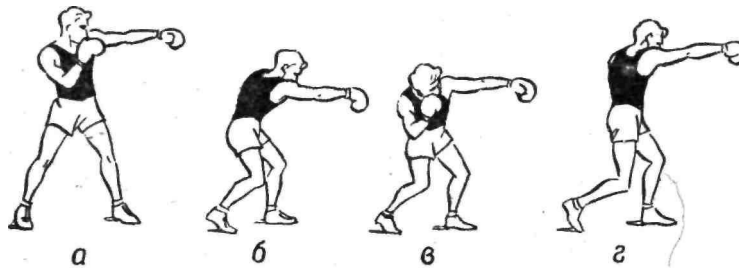


Рис. 30. Четырехударная серия из прямых ударов в голову и туловище — левой в голову, правой, левой в туловище, правой в голову

Четырехударные серии в туловище и голову. Четырехударными атакующими сериями из прямых ударов боксеры успешно пользуются с дальней дистанции.

Рассмотрим технику выполнения одной из таких серий. Она начинается прямым левой в туловище, затем наносятся прямые правой, левой в голову и прямой правой в туловище.

Первый удар левой в туловище с шагом вперед является отвлекающим, и боксер при его нанесении подчеркнуто сгибается в поясище.

Второй акцентированный удар правой в голову является укороченным по длине. При его выполнении необходимо своевременно наклонить кулак в лучезапястном суставе. Нужно иметь в виду, что при нанесении первого удара левой в туловище противник, обычно пытаясь защититься, несколько наклоняется вперед и тем самым сокращает дистанцию.

Третий удар левой в голову подготавливает исходное положение туловища для акцентированного прямого удара правой в туловище. Боксер, нанеся третий удар оставляет руку вытянутой в направлении головы противника, тем самым маскируя перчаткой нанесение акцентированного удара правой в туловище.

При выполнении этой серии не следует забывать, о страховке, ибо противник при ее отсутствии может в момент проведения удара правой в голову и сам нанести контрудар правой в голову.

При защите от первого удара следует сделать небольшой шаг назад и подставить под удар левый локоть. Защищаться от ударов правой, левой в голову следует подставкой левого плеча и правой ладони. Левым же локтем следует закрыться и от удара правой в туловище.

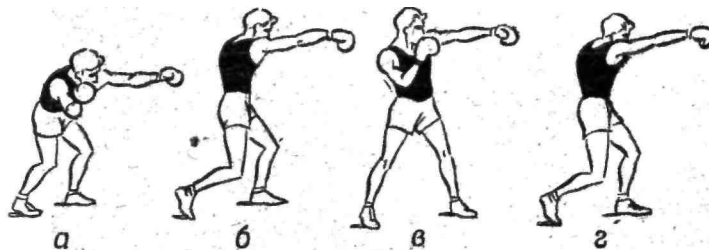


Рис. 31. Четырехударная серия из прямых ударов — левой в туловище, короткий, прямой правой в голову, прямой левой в голову, прямой правой в голову (акцент).

Другая четырехударная серия прямых ударов в туловище и голову с дальней дистанции состоит из удара левой в туловище — короткого прямого удара правой в голову, — прямого левого в голову (оставляя руку после удара вытянутой в сторону головы) — акцентированного прямого правой в голову (рис. 31).

В отличие от предыдущей серии акцентированный удар здесь наносится не в туловище, а в голову. Тактический смысл ее заключается в том, что при повторной атаке, но уже другой серией боксер введет в заблуждение противника и последний не успеет защититься.

Защита от этой серий аналогична защите от предыдущей серии.

БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковой удар левой в голову. Боковыми ударами в голову и туловище боксеры пользуются на всех трех дистанциях боя, но преимущественно на ближней и средней. Однако весьма популярным ударом в боксе является боковой левой в голову, наносимый с дистанции дальнего боя. Этот удар очень сильный, требует точной координации движений, и пользуются им обычно опытные и физически сильные мастера ринга.

Боковой удар левой в голову успешно применял в своей боевой практике известный боксер тяжелого веса Николай Королев. При помощи своего «коронного» удара он часто заканчивал бой нокаутом.

При боковом ударе левой в голову из позиции дальнего боя боксер, толчком правой ноги, шагая незначительно левой ногой вперед и вращая туловище справа налево, переносит тяжесть тела полностью на левую ногу. Из этого исходного положения толчком левой ноги он делает резкий бросок тела, вперед, одновременно выпрямляясь и вращая его слева направо. Шагая при этом правой ногой вперед, он направляет боковой удар левой в голову. Во время удара кулак, повернутый пальцами к себе, сжимается, правая рука ладонью страхует голову, а опущенным локтем — туловище. В момент нанесения удара левой в голову локоть руки находится на уровне плеча (рис. 32).

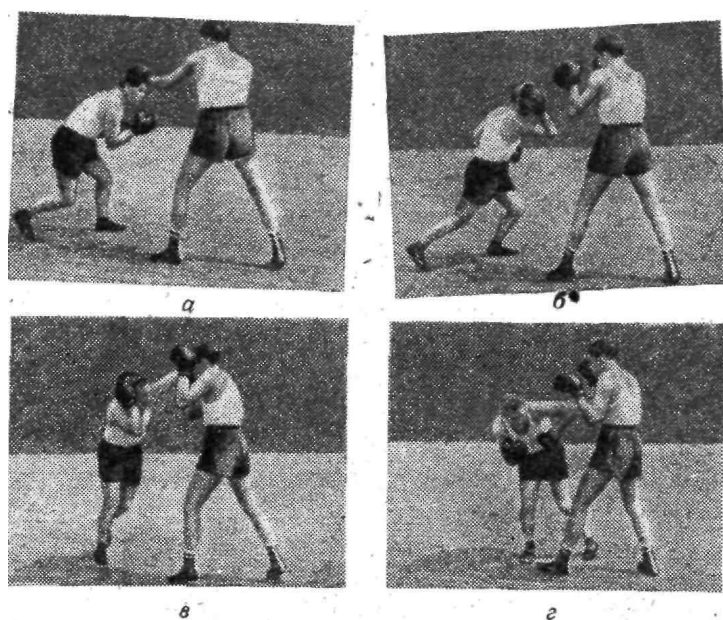


Рис. 32. Боковой удар левой в голову

Боковой удар левой в туловище. Техника выполнения бокового удара левой рукой в туловище мало чем отличается от техники выполнения этого удара в голову. Из исходного положения тела, подготовленного как и для нанесения удара левой в голову толчком левой ноги, боксер посылает тело вперед и, поворачивая его слева направо, направляет боковой удар левой в туловище (рис. 33). Туловище при толчке левой ногой вперед и повороте его слева направо в поясице не разгибается, рука выпрямляется больше, кулак сильно согнут в лучезапястном суставе, а шаг правой ногой вперед и несколько вправо делается длиннее, чем в первом случае.

Этот удар очень коварен. При точном попадании в область печени он вызывает острую боль, что может вызвать нокаунт или остановку боя судьей на ринге. Точное попадание удара вызывает у противника невольное опускание рук вниз, что создает возможность в ближнем бою нанести два боковых удара правой-левой в голову. При боковом ударе правой рукой в голову боксер подтягивает левую ногу на уровень правой ноги и ставит ее на расстояние ширины плеч.



Рис. 33. Боковой удар левой в туловище

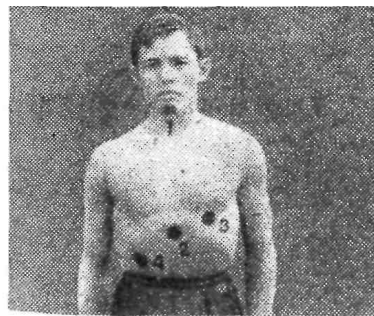


Рис. 34. Наиболее уязвимые места боксера

ЗАЩИТЫ

Точные удары, резко нанесенные в наиболее уязвимые места на теле боксера, могут вызвать кратковременную потерю боеспособности или прекращение судьей на ринге дальнейшего хода боя. К наиболее уязвимым местам относятся нижняя челюсть — 1, область солнечного сплетения — 2, область сердца — 3, область печени — 4 (рис. 34). Эти области тела должны тщательно защищаться в бою и в повседневной тренировочной практике.

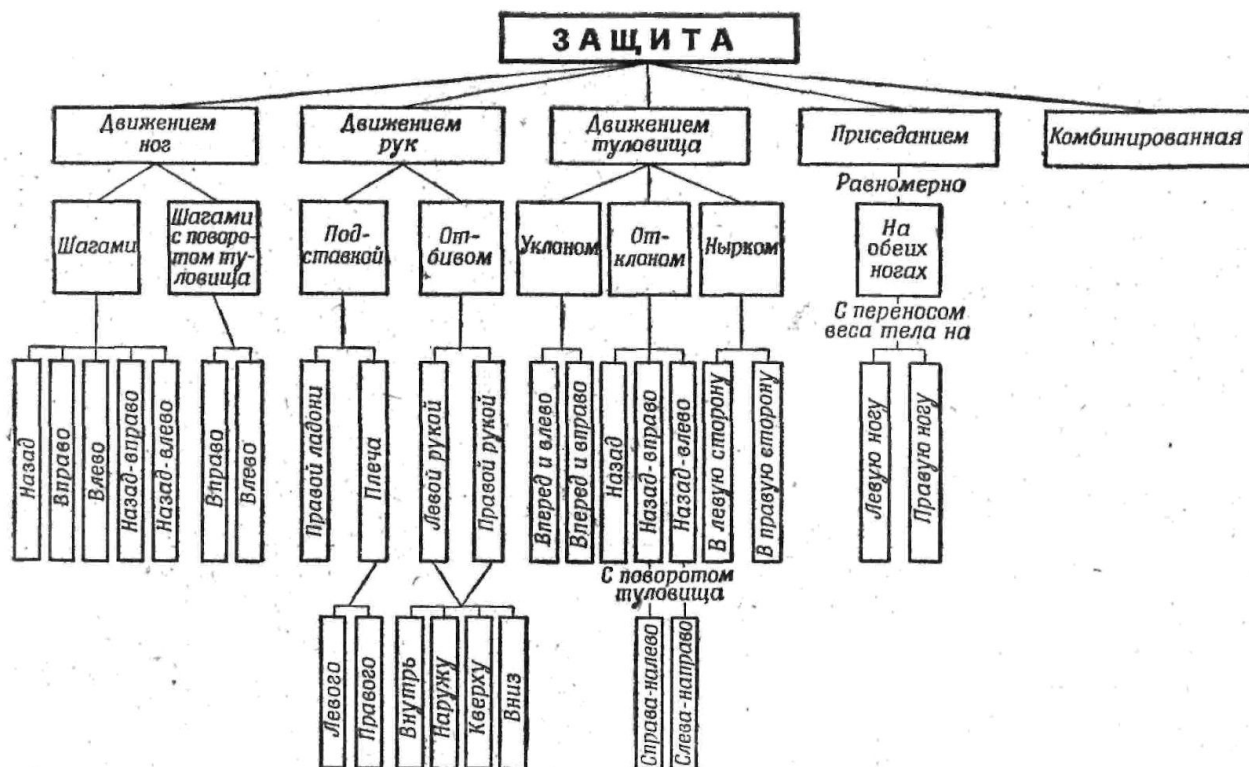


Рис. 35. Схема классификации боксерских защит от прямого и бокового ударов левой в голову с дальней дистанции

Особое внимание необходимо уделять защитам. Искусство современного боксера в значительной мере заключается в искусной защите, а не только в умении владеть средствами атаки и контратаки.

Боксер не сможет добиться высокого и прочного спортивного мастерства, если он не будет в одинаковой степени отлично владеть защитами на всех дистанциях боя. Рано или поздно недостатки в защите скажутся, и боксер начнет терпеть поражения. Только систематическая круглогодичная и плановая тренировка с постоянным вниманием к средствам защиты от ударов на всех дистанциях боя приведет боксера к успешному долголетию в боксе.

В технике современного бокса существует **пять видов защиты** (рис. 35): движениями ног, движениями рук, движением туловища, приседанием, комбинированная.

Защиты **движениями ног** осуществляются отходом шагами назад, в стороны и в промежуточных направлениях — назад и вправо, назад и влево.

Защиты **движениями рук** выполняются следующими способами: подставкой ладони, отбивом ладонью, отбивом тыльной стороной кисти, подставкой плеча, подставкой предплечья, подставкой локтя.

Защиты **движениями туловища** производятся следующими способами: уклоном, наклоном, отклоном, нырком.

Защитой **приседанием** боксеры пользуются от прямых и боковых ударов в голову. Приседают распределяя вес тела равномерно на обе ступни ног, перенося его на ступню правой или левой ноги, распределяя вес тела равномерно на оба носка ног, перенося его на носок правой или левой ноги.

Комбинированные защиты производятся с участием в движениях ног, рук, туловища и с применением приседания.

Каждый из пяти видов защит может быть использован на всех трех дистанциях боя в боксе, но техника их выполнения в зависимости от тех или иных условий видоизменяется.

Видоизменение техники защит определяется следующими условиями: расстоянием до противника, удобством позиции, целесообразностью применения в данной ситуации. Например, на средней дистанции боя от прямого, правой в голову целесообразнее применить наклон тела; влево, а не уклон, так как быстрота нанесения прямых ударов не всегда позволяет защититься от них уклоном и сохранится угроза пропустить последующий удар другой рукой — левой снизу.

Защиту остановкой наложением предплечья при нанесении противником бокового удара левой в голову применять на дальней дистанции боя опасно, в то время как на ближней дистанции эта защита очень удобна.

Выбор защиты зависит от вида удара, дистанции, с которой он наносится, от того, какой рукой противник наносит удар, от цели, куда удар намечается, и от тактического плана действий.

Защиты от ударов в боксе должны выполняться экономно и точно в соответствии с правилами бокса. Нетехническое выполнение защит ведет к травмам, грубому ведению боя, к дисквалификации боксера.

Боксер должен стремиться каждую защиту сделать активной, т. е. защитившись от удара, перейти в наступление ответным ударом, комбинацией из ударов или серией ударов создавать исходное положение, удобное для ответной атаки из определенных, заранее продуманных ударов.

В процессе тренировки тренеры обязаны добиваться от боксеров практического усвоения всех видов защит и умения применять нужные защиты в бою с переходом от них к активным действиям.

При нанесении прямых ударов левой в голову и туловище с дальней дистанции левая рука расположена ближе к противнику. Ударами левой в голову и туловище в связи с этим пользуются очень часто. Левая рука также подготавливает атаку правой руки обманными, финтовыми ударами, останавливает прямым ударом «стоп» натиск противника и контратакует его прямым левой в голову и туловище при атаке.

Каждый боксер должен, прежде всего, стремиться овладеть всеми-видами защит от прямого удара левой. Это важное условие для того, чтобы стать неуязвимым для ударов противника.

Отличная защита от прямых ударов левой в голову помогает избежать удара, не дать противнику получить лишнее очко, утомить противника, поставить его в неудобное, затруднительное положение, заставить промахнуться, создать возможность организовать контратаку.

Средства защиты от прямых ударов левой в голову имеют большое техническое разнообразие.

После нанесения первого удара левой боксер обычно приближается к противнику и последующие удары может наносить не делая шага вперед, т. е. со средней дистанции.

Необходимо помнить, что противник после нанесения первого удара левой рукой может продолжить атаку правой, поэтому при защите от первого удара надо всегда быть готовым к защите от второго удара правой рукой или же немедленно самому перейти в атаку ответными ударами.

Защита шагом назад. Для того, чтобы избежать удара и сохранить дальнюю дистанцию, применяют уход шагом назад. В момент атаки противника прямым или боковым ударом в голову или туловище боксер делает быстрый шаг назад, сохраняя при этом страховку головы и туловища правой рукой (рис. 36).

Защита шагом вправо. Защиту шагом вправо применяют от прямого удара левой в голову с тем, чтобы вызвать промах противника и использовать его для ответной контратаки прямыми ударами в голову. В момент атаки противника толчком левой ноги боксер делает шаг вправо, одновременно страхуя тыльной стороной ладони правой руки подбородок и подтягивая левую ногу в исходное положение (рис. 37).

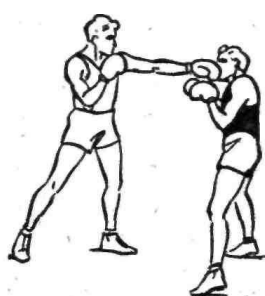


Рис. 37. Защита шагом вправо

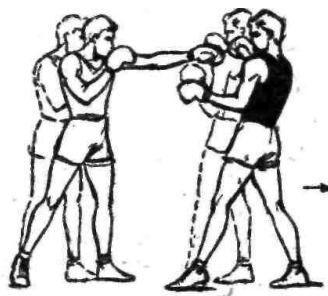


Рис. 36. Защита шагом назад

Защита шагом влево. Защиту шагом влево применяют от прямого удара левой в голову с тем, чтобы вызвать промах противника и ответить прямым ударом левой в голову. Толчком носка правой ноги боксер делает шаг влево, одновременно страхует голову ладонью левой руки, вытягивая правую и поворачивая тело справа налево для ответного прямого удара левой в голову и развития контратаки на средней дистанции прямыми ударами (рис. 38).

Защита шагом назад и вправо. Защиту шагом назад и вправо применяют от прямого или бокового удара левой в голову и для того, чтобы вызвать промах противника и сохранить удобную дистанцию для контратаки прямыми ударами левой, правой в голову. Толчком носка левой ноги боксер делает шаг назад вправо, одновременно он страхует голову ладонью правой руки и подтягивает левую ногу в исходное положение (рис. 39).

Защита шагом назад и влево. Защиту шагом назад и влево применяют от прямого или бокового удара левой в голову для того, чтобы вызвать промах противника, изменить позицию на правостороннюю или ответить прямыми ударами правой, левой в голову. Толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу и, делая поворот туловища справа налево и шаг левой ногой назад и влево, меняет позицию на правостороннюю (рис. 40).

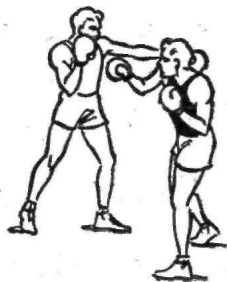


Рис. 38. Защита шагом влево

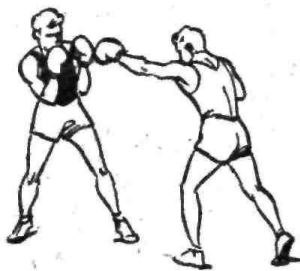


Рис. 39. Защита шагом назад и вправо

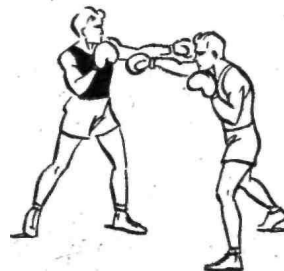


Рис. 40. Защита шагом назад и влево

Защита шагом вправо с поворотом туловища (уходом). Уход шагом вправо с поворотом туловища применяют от прямого удара левой в голову. В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер толчком носка левой ноги делает шаг вправо, одновременно поворачивает тело слева направо, а ладонью правой руки отбивает от себя руку противника. Созданное исходное положение немедленно используется для ответных ударов левой в туловище снизу или боковым в голову, а затем акцентированным коротким прямым ударом правой в голову (рис. 41).

Защита шагом влево с поворотом туловища (уходом). Уход шагом влево применяют от прямого удара левой в голову. Толчком носка правой ноги боксер делает шаг влево, одновременно поворачивает тело слева направо и ладонью левой руки отбивает руку противника. Созданное исходное положение немедленно используется для ответного прямого удара правой в голову с добавлением удара снизу левой в туловище или бокового в голову.

Эта контратакующая комбинация ударов очень эффективна в бою и трудна для защиты от нее (рис. 42).

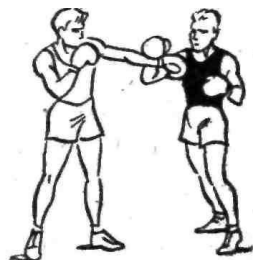


Рис. 41. Защита шагом вправо с поворотом туловища



Рис. 42. Защита шагом влево с поворотом туловища

Защита подставкой правой ладони. Подставку правой ладони применяют от прямого удара левой в голову с тем, чтобы нанести ответный прямой удар левой в голову и развить контратаку серией прямых, ударов на средней дистанции. Толчком носка левой ноги боксер отклоняет тело назад, перенося его вес на правую ногу и подставляя под удар противника ладонь правой руки. Как только удар плотно коснется ладони, боксер немедленно отталкивается от пола носком правой ноги и выполняет ответный прямой удар левой в голову (рис. 43).

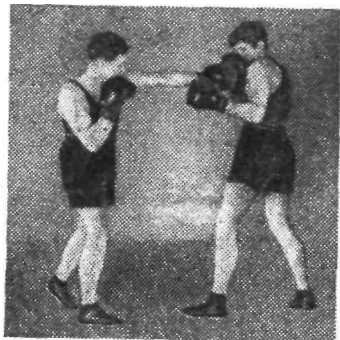


Рис. 43. Защита подставкой правой ладони



Рис. 44. Защита подставкой левого плеча

Защита подставкой левого плеча. Подставку левого плеча применяют от прямого удара правой или левой в голову с тем, чтобы нанести ответный удар прямым правой в голову и развить контратаку серией ударов на средней и ближней дистанциях. Подставка левого плеча применяется при атакующем прямом ударе правой или левой в голову в конце движения. Одновременно боксер страхует подбородок ладонью правой руки, поворачивает туловище слева направо и переносит вес тела на правую ногу (рис. 44).

После нанесения ответного прямого удара правой в голову можно добавить следующие удары:

- снизу левой в туловище, акцентированный короткий прямой правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище, акцентированный боковой левой в голову;
- боковой левой, правой в голову, акцентированный снизу левой в туловище.

Все перечисленные серии ударов надо наносить быстро и слитно.

Защита отбивами. Отбивы применяют преимущественно от прямого удара левой в голову. Отбив производится в предплечье ладонью правой или левой руки внутрь или вниз или тыльной стороной перчаток наружу или вверх.

Все защиты отбивами боксеры стремятся превратить в активные, т. е. применив защиту отбивом, переходят в контратаку ответным ударом, комбинацией или серией ударов в голову и туловище.

Ответный удар, комбинация из ударов или серии ударов наносятся избирательно в зависимости от принятого вида защиты и созданного исходного положения тела боксера для ответных ударов. После применения каждого вида защиты отбивом имеются определенные, наиболее удобные и эффективные ответные контрудары, комбинации и серии.

Защита отбивом левой рукой внутрь. Защита отбивом левой рукой внутрь производится ладонью в последний момент движения кулака противника к цели. С движением левой руки делающий отбив боксер делает одновременно небольшой шаг левой ногой вперед и вместе с отбивом руки противника поворачивает туловище слева направо и незамедлительно наносит прямой удар правой в голову, подтягивая правую ногу в исходное положение (рис. 45).

После нанесения прямого удара правой в голову следует нанести второй удар боковой левой в голову или снизу в туловище.

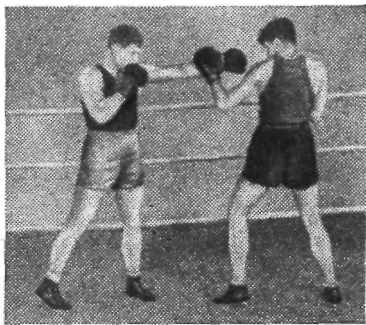


Рис. 45. Защита отбивом левой рукой внутрь

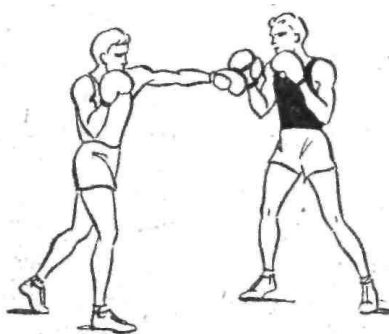


Рис. 46. Защита отбивом правой рукой внутрь

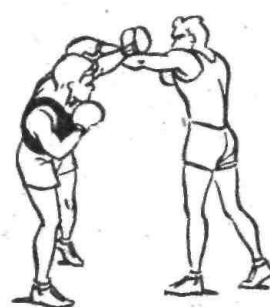


Рис. 47. Защита отбивом левой рукой наружу

Защита отбивом правой рукой внутрь. Защита отбивом правой рукой внутрь производится ладонью в последний момент движения кулака левой руки к голове.

При движении кулака противника к цели носком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, одновременно поворачивая тело справа налево, отбивает, ладонью правой руки руку противника, а затем наносит ответный прямой удар левой в голову. После выполнения ответного удара левой в голову нужно всегда нанести второй удар: правой в голову или левой снизу в туловище (рис. 46).

После принятия защиты отбивом правой рукой внутрь противник часто находится в неудобном положении, которое можно использовать для нанесения ответного бокового удара левой в голову с шагом левой ногой вперед или удара снизу левой в туловище.

Защита отбивом левой рукой наружу. Защита отбивом левой рукой наружу производится тыльной частью ладони в последний момент движения кулака противника к цели.

В момент атаки противника прямым ударом левой руки в голову боксер толчком носка левой ноги делает выпад правой ногой вправо, одновременно наклоняя туда же туловище, и отбивает тыльной частью ладони руку противника наружу (рис. 47).

После отбива левой рукой наружу целесообразно нанести ответный удар: прямой или боковой правой в голову с шагом вперед; снизу правой в туловище с шагом вперед; боковой правой в голову — снизу левой в туловище.

Защита отбивом правой рукой наружу. Защита отбивом правой рукой наружу производится тыльной частью ладони в последний момент движения кулака противника к цели.

Одновременно с атакой противника прямым ударом левой руки в голову боксер толчком носка правой ноги делает шаг левой ногой вперед, наклоняет туловище вперед-влево и поворачивает его справа налево. Из этого исходного положения боксеру удобно нанести ответный прямой удар снизу в голову или удар снизу в туловище (рис. 48).

При нанесении прямого удара снизу в голову или удара снизу в туловище боксер выпрямляет левую ногу в колене, выпрямляет спину и подтягивает правую ногу в позицию ближнего боя. Правая рука при нанесении прямого удара снизу левой в голову согнута в локтевом суставе, ладонью страхует голову, а опущенным локтем — туловище.



Рис. 48. Защита отбивом правой рукой наружу

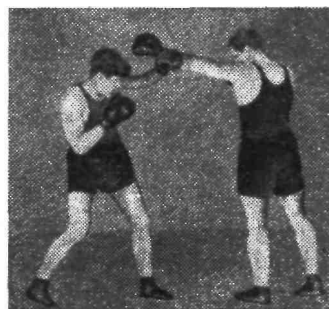


Рис. 49. Защита отбивом левой рукой вверх

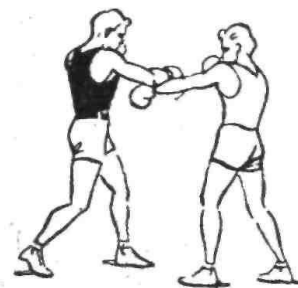


Рис. 50. Защита отбивом правой рукой вниз

Защита отбивом левой рукой вверх. В последний момент движения кулака противника к цели боксер слегка приседает и тыльной частью ладони левой руки, согнутой в локтевом суставе под прямым углом, отбивает предплечье вверх (рис. 49). Из этого исходного положения удобно нанести прямой удар снизу правой рукой в голову. Во время нанесения прямого удара правой снизу в голову левая рука ладонью страхует голову, а опущенным локтем — туловище.

Защита отбивом правой рукой вниз. Защиту отбивом правой и левой рукой вниз удобно применять против противников, уступающих боксеру в росте. В последний момент движения кулака противника к цели боксер отбивает ладонью правой руки предплечье вниз и быстро наносит ответный прямой удар левой в голову (рис. 50). При защите отбивом левой рукой вниз боксер быстро наносит ответные прямые удары право в голову, прямой снизу левой в голову.

Защита уклоном. Защита уклонами вправо и влево от прямого удара левой в голову, наносимого с дальней дистанции, является одной из самых важнейших и прочных защит, применяемых не только на дальней, но также и на ближней и средней дистанциях. Этот способ защиты создает возможность прочно защищаться от всех прямых и боковых ударов левой в голову при атаке противника с дальней дистанции; создает хорошие исходные положения для ответных ударов правой и левой в голову и туловище, ударов снизу, боковых, коротких прямым и прямым снизу в голову.

После принятой защиты, уклоном вправо или влево от атаки противника с дальней дистанции боксер на какой-то промежуток времени остается на средней или; ближней дистанциях. При этом очень важно своевременно использовать неуспех противника, перехватив инициативу ответными ударами. Непременным условием при выполнении защиты уклоном от прямого удара левой в голову является собранность всех звеньев тела: рук, ног, головы.

Защита уклоном вправо. В момент атаки противника прямым левой в голову боксер делает, навстречу удару небольшой шаг, одновременно уклоняясь вперед-вправо приблизительно под углом 45° по отношению к противнику. Руки боксера при защите уклоном вправо прижаты к туловищу, голова опущена и слегка прикасается к левому-плечу; правая нога подтягивается, и ноги оказываются расставленными на ширину плеч (рис. 51).

Защита уклоном влево. В момент атаки противника прямым или боковым ударом левой рукой в голову боксер толчком правой ноги делает незначительный шаг левой ногой вперед, одновременно поворачивая туловище справа налево, приблизительно на 45° по отношению к противнику. Из этого исходного положения ему очень удобно нанести ответный удар снизу в туловище, прямой снизу в голову или боковой левой в голову на средней или ближней дистанции и развить контратаку серией ударов (рис. 52).

Выбор дистанции ближней или средней после защиты уклоном влево зависит от задуманных действий боксера, его возможностей и способностей, а также тактических соображений. Действия боксера после защиты уклоном должны быть всегда заранее

тщательно подготовлены на тренировке и при необходимости применены в бою при атаке противника прямым или боковым ударом левой в голову с дальней дистанции.

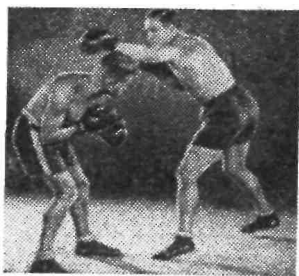


Рис. 51. Защита уклоном вправо

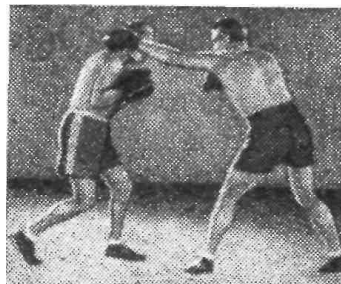


Рис. 52. Защита уклоном влево



рис. 53 Защита отклонением

Защита отклонением. Этот вид защиты применяют все боксеры, но она характерна для спортсменов, предпочитающих вести дистанционный бой. Боксеры высокого роста, легко передвигающиеся на носках или отличающиеся большой гибкостью и маневренностью туловища во всех направлениях, обычно успешно пользуются защитой отклонениями.

При атаке противника прямым или боковым ударом левой в голову в последний момент боксер отклоняет туловище назад, назад и вправо или назад и влево, одновременно создавая исходное положение для соответствующих ответных ударов (рис. 53).

Защищаясь отклонением назад, боксер создает удобное исходное положение для неожиданных ответных прямых ударов в голову. Здесь очень важно не упустить момент промаха противника для неожиданной ответной контратаки серией прямых ударов, иначе противник сам может продолжить атаку, сохранив равновесие.

Применение защиты отклонением назад и вправо дает возможность боксеру защититься от прямого или бокового удара правой в голову и создать удобное положение для ответной атаки серией прямых ударов правой, левой в голову с продвижением вперед.

Применение защиты отклонением назад и влево даёт, возможность боксеру защититься от прямого или бокового удара левой в голову и создать удобное положение для ответной атаки прямым, прямым снизу или боковыми ударами левой в голову с развитием атаки на средней или ближней дистанциях.

Защита нырком. Защиту нырком применяют на всех трех дистанциях боя и в основном от боковых ударов в голову.

В бою на дальней дистанции боксеры пользуются нырком от бокового удара левой в голову, а также и от прямых ударов левой в голову. Когда боковой удар левой в голову начинает приближаться с правой стороны к голове, боксер по ходу удара начинает движение туловища влево, вниз, вправо и вверх, как бы описывая год лавой полукруг. Одновременно с движением туловища необходимо присесть. Движения при защите нырком выполняются мягко и слитно.

Нередко на ринге можно видеть защиту нырком от правого удара левой в голову. Ее выполняют и в правую и в левую стороны. Цель этой защиты заключается в тактическом обыгрывании противника. После нырка можно нанести боковой удар левой в голову, если в начале выполнения нырка движение тела направлено в правую сторону; если же круговое движение тела боксер начинает в левую сторону, то боковой удар в голову можно будет нанести правой рукой.

Защита нырком от прямого удара левой в голову в искусных боксеров выполняется очень слитно, красиво и эффективно, с небольшой амплитудой движения туловища (рис. 54).

Защита приседанием. С дальней дистанции боя защиту приседанием применяют от прямого и бокового удара левой рукой в голову. Цель защиты — избежать удара и перейти в наступление ответными ударами на средней и ближней дистанциях. Этой защитой особенно

эффективно пользуются низкорослые боксеры.

Защита производится в конце удара при помощи равномерного приседания на обе ноги. Если боксер после защиты готовится ответить ударом левой рукой в голову или туловище, то, приседая, он переносит вес тела больше на левую ногу и вперед, а при нанесении удара правой рукой, наоборот, вес тела передает на правую ногу (рис. 55).

Использование технических средств бокса на средней и ближней дистанции рекомендуется ниже.

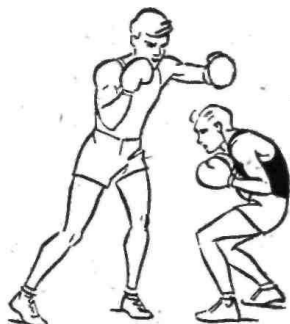


Рис. 54. Защита ныр-ком

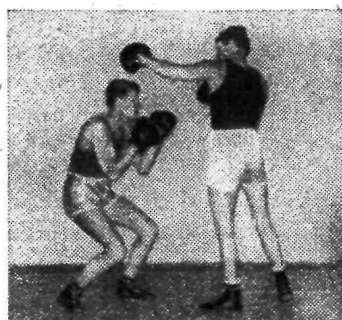


Рис. 55. Защита приседанием

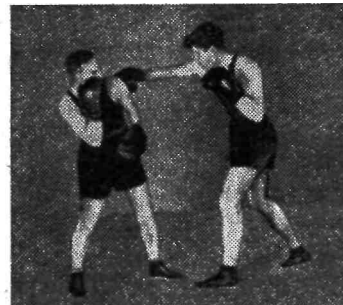


Рис. 56. Комбинированная защита

Комбинированная защита. Комбинированная она потому, что в одном защитном действии одновременно используются несколько защит: небольшой отклон назад; смягчающий удар; уклон вправо; подставка левого плеча; подставка правой ладони; подставка предплечья левой руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище. Эта защита при неожиданной атаке серией ударов может успешно укрыть наиболее уязвимые места (рис. 56).

КОНТРУДАРЫ

Контрудар рассчитан на столкновение двух масс, массы нападающего и массы контратакующего. В этом заключается его эффективность.

Чем больше энергия движения массы противника при нанесении удара, тем эффективнее будет контрудар. Сила контрудара увеличивается, если боксер использует массу своего тела и придаст ей большую скорость.

Контрудары делятся на встречные и ответные.

Встречные контрудары наносятся в момент атаки противника прямыми, боковыми или ударами снизу в голову или туловище и выполняются в один темп — под счет «раз!»

Ответные контрудары наносятся после принятия защиты от удара противника и выполняются в два темпа. Подсчет «раз» принимается защита от удара противника, под счет «два» наносится ответный удар в голову или туловище.

Встречными и ответными контрударами боксеры пользуются с дальней, средней и ближней дистанций. Чем ближе боксер находится к противнику, тем труднее ему нанести встречный контрудар, так как чем меньше расстояние до противника, тем меньше остается времени на ориентировку, обдумывание и координацию движений для нанесения соответствующего контрудара.

Наиболее эффективными и действенными являются встречные контрудары, от которых защищаться чрезвычайно сложно, а часто и просто невозможно. Весь смысл контрудара в том, что его наносят тогда, когда противник сам пытается поразить боксера ударом.

Удачно проведенный, встречный удар парализует, дальнейшие действия противника и может решить исход боя в пользу контратакующего.

Важным моментом при нанесении контрудара является страховка головы и туловища от атакующего удара противника. Свободная от нанесения контрудара рука должна хорошо

защищать голову и туловище.

Если боксер при нанесении контрудара не застрахует себя свободной от удара рукой, он может пропустить атакующий удар и на какой-то промежуток времени стать небоеспособным, чем безусловно воспользуется противник для успешного развития своих действий.

При нанесении контрударов (прямых, боковых и снизу в голову и туловище) применяются обязательные для каждого отдельного контрудара страховки.

Контратакой боксеры в одинаковой степени успешно пользуются на всех дистанциях боя.

На любой удар в боксе можно ответить активной защитой с переходом в атаку: ответным ударом, комбинацией, серией.

Контрудары в сочетании со страховкой являются важнейшими боевыми средствами. Все они должны тщательно изучаться и систематически совершенствоваться.

Для приобретения прочных навыков в контрударах и защитах от них необходима специальная тренировка в выполнении этих контрударов и защит на каждой дистанции боя в отдельности.

Тренеры, которые недооценивают важности овладения контрударами на всех трех дистанциях боя, Тем самым тормозят повышение спортивного мастерства боксеров.

Контрудар прямой левой в голову (рис. 57). В момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги и делает шаг вперед, направляя кулак прямолинейно к Цели. Особое внимание он должен обратить на сжатие кулака в последний момент движения и на сгибание его в лучезапястном суставе, а также на страховку подбородка правой ладонью, повернутой к себе тыльной частью перчатки. Правая рука, страхующая подбородок, должна при необходимости сдерживать удар противника. Контрудар будет эффективен в том случае, если он опередит действия противника и боксер сумеет своевременно перенести вес тела на левую ногу. Правая нога при этом подтягивается в исходное положение.

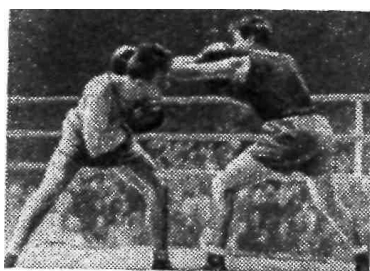


Рис. 57. Контрудар прямой левой в голову на атаку прямым левой в голову

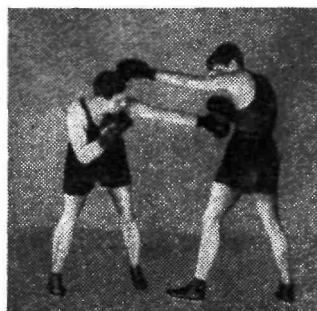


Рис. 58. Контрудар прямой левой в туловище

Контрудар прямой левой в туловище (рис. 58). В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делая маленький шаг левой вперед, одновременно посылая тело вперед и вправо под углом 45° по отношению к противнику, а кулак направляет прямолинейно к цели. Правая рука при этом ладонью, повернутой к подбородку, страхует голову, а локоть, повернутый внутрь, туловище. Правая нога подтягивается в положение позиции.

Контрудар прямой правой в голову (рис. 59). В момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делает небольшой шаг левой ногой вперед, одновременно поворачивает, тело справа налево и посылает кулак прямолинейно к цели. Левая рука при этом повернута ладонью к подбородку и страхует голову, а опущенный локоть — туловище.

Правая нога подтягивается в исходное положение. В момент соприкосновения кулака с

целью вес тела должен быть перенесен на впереди стоящую левую ногу.

Контрудар прямой правой в туловище (рис. 60). В момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делает небольшой шаг левой ногой вперед, поворачивает туловище справа налево несколько вперед и вниз и одновременно направляет кулак прямолинейно к цели. При ударе пальцы кулака опущены вниз. При этом боксер ладонью левой руки страхует голову, а, опущенным локтем, повернутым внутрь, — туловище. Правая нога подтягивается в удобное положение.

Контрудар прямой правой в туловище является одним из важнейших прямых ударов для поражения области туловища, ибо всегда при нанесении прямого удара левой в голову противник открывает туловище, чем и должен воспользоваться боксер при нанесении контрудара правой. От такого контрудара почти невозможно защититься. Особенно важно этот контрудар использовать в первом раунде.

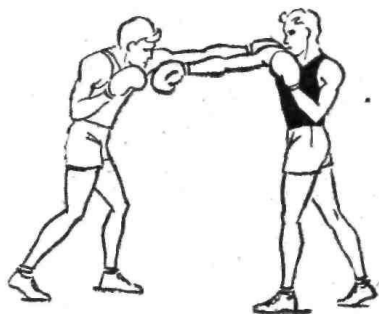


Рис. 59. Контрудар прямой правой в голову

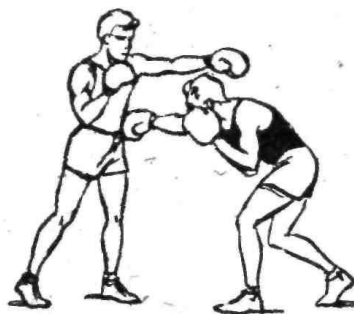


Рис. 60. Контрудар прямой правой в туловище



Рис. 61. Контрудар боковой левой в голову с перенесением веса тела на левую ногу.

Контрудар боковой левой в голову с перенесением веса тела на левую ногу. В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер резко отталкивается правой ногой, делая шаг вперед и несколько влево левой ногой; поворачиваясь на носке левой ноги справа налево и, полностью перенеся на нее вес тела, направляет кулак к цели. При нанесении удара боксер ладонью правой руки страхует голову, а опущенным локтем — туловище. Правая нога подтягивается в удобное положение. Боковой левой в голову успешно доходит до цели, если боксер при нанесении удара поднимает локоть левой руки на уровень плеча или выше (рис. 61).

Контрудар боковой левой в туловище с перенесением веса тела на левую ногу. В момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делает шаг вперед левой ногой и, поворачивая левую пятку к противнику, а туловище справа налево, наносит короткий боковой удар левой в туловище. При этом пальцы кулака следует повернуть к себе, согнув его в лучезапястном суставе. Одновременно тыльной стороной правой перчатки боксер отводит удар противника вправо.

Контрудар боковой левой в голову с перенесением веса тела на правую ногу. В момент атаки противника прямым ударом левой рукой в голову боксер переносит вес тела толчком правой ноги на левую ногу и одновременно делает шаг слегка согнутой правой ногой вперед и вправо и, поворачивая тело слева направо, наносит боковой удар левой в голову. При ударе пальцы кулака повернуты к себе, а кулак сгибается в лучезапястном суставе. Правая рука ладонью страхует голову, а опущенным локтем, повернутым внутрь, — туловище.

Контрудар боковой левой в туловище с перенесением веса тела на правую ногу (рис. 62). В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер переносит вес тела толчком правой ноги на левую ногу и одновременно делает шаг согнутой правой ногой вперед-вправо; поворачивая тело слева направо, наносит боковой удар левой в туловище. При ударе кулак повернут пальцами к себе, правая рука ладонью страхует голову, а

опущенный внутрь локоть — туловище.

Контрудар снизу левой в туловище (рис. 63). В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делает шаг вперед левой ногой, слегка поворачивая левую пятку к противнику, и переносит вес тела на левую ногу. В данном исходном положении боксер резко поворачивается слева направо и наносит удар левой снизу в туловище. При ударе пальцы кулака повернуты вверх. Одновременно боксер тыльной стороной правой перчатки страхует голову, а опущенным локтем — туловище.

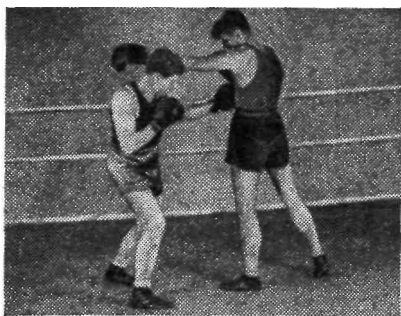


Рис. 62. Контрудар боковой левой в туловище с перенесением веса тела на правую ногу

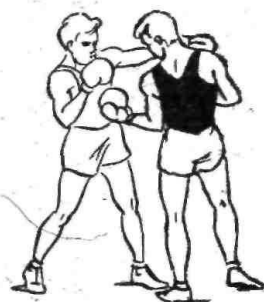


Рис. 63. Контрудар снизу левой в туловище



Рис. 64. Контрудар снизу левой в голову

Контрудар снизу левой в голову (рис. 64). В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер делает шаг вперед левой ногой, слегка наклоняя туловище вперед. При соприкосновении левой ногой с полом боксер резко подает таз вперед, выпрямляет ноги и спину и посылает кулак к цели. В последний момент он делает резкий рывок левым плечом вверх, что способствует эффективности удара. Одновременно, страхуя голову тыльной стороной правой перчатки, боксер отводит вправо бьющую руку противника.

«Кросс» правой в голову (рис. 65). В момент атаки противника прямым ударом левой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делает шаг вперед левой ногой, одновременно поворачивая туловище справа налево с наклоном вниз, и наносит встречный перекрестный удар правой в голову. Левая рука при этом ладонью страхует голову, а опущенный внутрь локоть — туловище. Правая нога подтягивается в удобное положение. При ударе пальцы правого кулака повернуты вниз.

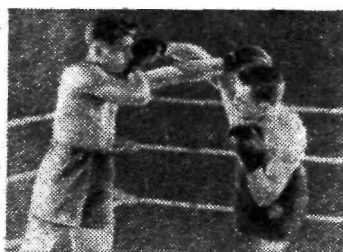


Рис. 65. Контрудар «кросс» правой в голову



Рис. 66. Контрудар прямой правой в голову (на атаку прямым правой в голову)

Контрудар прямой правой в голову (на атаку прямым правой в голову) (рис. 66). В момент атаки противника прямым ударом правой в голову боксер резко отталкивается носком правой ноги, делает левой ногой небольшой шаг вперед и мгновенно направляет кулак к цели. При этом он поворачивает туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Незначительным отклонением головы и туловища влево он избегает удара. Ладонью левой руки боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище. Правая нога слегка подтягивается в удобное положение.

Контрудар прямым правой в голову является эффективным и часто решает исход поединка. Следует подчеркнуть особую важность прочного сжатия кулака в момент удара.

Контрудар боковой правой в туловище. В момент атаки противника прямым ударом правой в голову боксер делает левой ногой шаг вперед - влево, поворачивает туловище справа налево и наносит боковой удар правой в туловище. При ударе кулак повернут пальцами к себе и сгибается в лучезапястном суставе. Ладонью левой руки боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище (рис. 67).



Рис. 68. Контрудар снизу левой в туловище

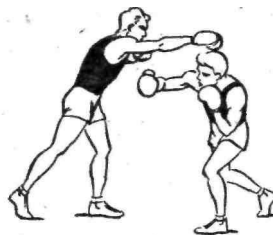


Рис. 67. Контрудар боковой правой в туловище (на атаку прямым правой в голову с шагом вперед левой ногой)

Контрудар боковой левой в голову. В момент атаки боковым ударом левой в голову боксер резким толчком носка правой ноги делает шаг левой ногой вперед, поворачивая туловище слева направо на носке левой ноги, и наносит удар. При ударе кулак повернут пальцами к себе и согнут в лучезапястном суставе. Ладонью правой руки он страхует голову, а опущенным локтем — туловище.

Контрудар снизу левой в туловище. В момент атаки прямым левой в голову боксер резким толчком носка; правой ноги делает шаг левой ногой вперед и, поворачивая бедро и туловище слева направо, наносит удар снизу левой рукой в туловище. Ладонью правой руки боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище (рис.68).

ГЛАВА III. БОЙ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Бой на средней дистанции занимает большое место в боксе. Отдельные боксеры именно в среднем бою добиваются успеха. Средняя дистанция — расстояние до противника, находящегося в позиции. Измеряется она длиной вытянутой руки со сжатым кулаком.

В бою на дальней дистанции боксеру легче защищаться и можно свободно передвигаться по рингу, не боясь получить неожиданный удар в голову или туловище. На средней дистанции возможность получить неожиданный удар больше, времени для нанесения удара требуется меньше, что заставляет быстрее реагировать, на движения противника и больше напрягать внимание.

Среднюю дистанцию можно назвать дистанцией сферы удара. С нее в любой момент можно поразить противника прямым, боковым ударом или ударом снизу.

Находясь на средней дистанции, боксеры с особым успехом пользуются сериями прямых ударов в голову и туловище.

Каждый прямой удар в серии имеет свое тактическое назначение. Например, первый удар левой в голову отвлекает противника от защиты туловища; второй, акцентированный удар правой, наносится в туловище, чтобы поразить противника; третий, прямой удар левой в туловище, как бы задерживает его внимание на защите туловища; четвертый, акцентированный удар правой в голову, вновь поражает противника.

Боковые удары и удары снизу на средней дистанции обычно согласуются с небольшими и одиночными шагами вперед, иначе боксер не достанет согнутой в локтевом суставе рукой до цели.

Близкое расстояние до противника создает возможность незамедлительно наносить удары, комбинации и серии; развивать атаку прямыми ударами с продвижением вперед; отходить назад с прямыми ударами в голову, когда противник атакует, серией прямых ударов в голову с продвижением вперед.

На средней дистанции боксеры обычно долго не задерживаются. Создав момент для нанесения удара, они быстро реализуют определенные технические и тактические средства атаки, а затем развивают ее или в ближнем бою, или уходят на дистанцию дальнего боя.

Основным моментом в технике выполнения атакующих приемов на средней дистанции является страховка свободной от удара рукой и максимальная собранность боксера.

Страховка головы и туловища свободной от удара рукой предохраняет, от получения ударов. Страховать голову и туловище следует как при атаке, так и при контратаке. Особенно опасен акцентированный контрудар в комбинации или в серии ударов противника. Недооценка страховки при акцентированном ударе, комбинации из ударов или серии может привести к нокауту.

Сериями прямых ударов на средней дистанции пользуются в трех случаях:

1. Когда противник стоит на месте или прижат к канатам ринга.
2. При отступлении противника назад.
3. При атаке противника серией прямых ударов в голову и нанесении прямых контрударов при отходе назад.

Обостренная обстановка боя на средней дистанции заставляет боксера действовать активно, решительно и быстро.

Преимущество на этой дистанции обычно получает тот, кто обладает высокими физическими и волевыми качествами — быстротой, смелостью, решительностью, отличной реакцией и огромной волей к победе.

Известные советские боксеры заслуженные мастера спорта Иван Ганыкин, Георгий Вартанов успешно пользовались сериями прямых ударов в голову и туловище. Атакуя, они теснили противников к канатам ринга и, развивая атаку у канатов, набирали очки и нередко заканчивали бой из-за явного преимущества.

Быстрота и отличная реакция, неутомимого боксера Ивана Ганыкина, ведущего бой в непрерывном наступлении в основном на средней дистанции, вызывали бурное одобрение со стороны зрителей. Не сильные, а многочисленные удары, и особенно у канатов ринга на средней дистанции, систематически приводили этого бесстрашного боксера к победе.

Уверенный в своих силах, волевой и сильный физически, Георгий Вартанов также отлично действовал в сфере дистанции удара. Особенно опасны были его атаки прямыми ударами у канатов ринга.

Отдельные акцентированные прямые удары правой в голову часто заставляли противника преждевременно прекращать бой.

Высокое спортивное мастерство на средней дистанции демонстрировали известные мастера спорта Эдуард Борисов, Глеб Толстиков, Александр Чеботарев, Анатолий Ершов, Виктор Логинов и многие другие.

Победитель XVI Олимпийских игр в Мельбурне заслуженный мастер спорта Владимир Сафронов обладав хорошими физическими и волевыми качествами.

Быстрота действий прямыми ударами из разных положений, особенно на средней дистанции, хорошая маневренность туловищем, отличная реакция позволяли ему легко входить в сферу нанесения прямых ударов и мгновенно поражать открытые места противника.

Отличное использование защит от прямых ударов противника с дальней дистанции уклонами влево и вправо, легким маневром и контратакующими действиями характерно для дважды чемпиона Европы 1961 и 1963 гг. заслуженного мастера спорта Алоиза Труминьша. Он успешно пользовался прямыми, боковыми ударами и ударами снизу на средней дистанции боя. Отразив прямой удар подставкой левого плеча, он нередко сам переходил в

контратаку ответным прямым ударом правой в голову противника. Его успеху на ринге во многом способствует высокая тренированность, отличная защита и хорошо разработанные приемы боя на средней дистанции.

Обычно одиночные боковые удары и удары снизу на средней дистанции, как правило, развивают прямыми ударами в голову и туловище.

В процессе тренировки очень важно постоянно совершенствовать технические средства, применяемые на средней дистанции.

Главное обстоятельство успешного применения техники и тактики боя на средней дистанции — правильная позиция.

На каждой из трех дистанций боя в боксе применяется определенная боевая позиция или исходное положение тела боксера, удобные для наступательных и оборонительных действий.

Боксеры, слабо владеющие техникой боя на средней дистанции, при вхождении в нее с помощью атаки, контратаки или защиты зачастую не придают должного значения одновременному изменению положения ног, рук и туловища для принятия новой позиции. При сближении они начинают атаковать противника обеими руками, находясь в прежней позиции дальнего боя. Это у них не всегда получается, так как противник успевает принять соответствующую защиту или опередить боксера встречными ударами.

При обострении боя позиция дальней дистанции становится неудобной для быстрого действия сериями ударов. Удар правой рукой в голову часто не доходит до цели, так как движение правой руки вперед тормозит правая нога, оставшаяся сзади в прежней позиции дальнего боя.

В этом случае при нанесении прямых, боковых ударов и ударов снизу правой в голову приходится производить дополнительную работу, преодолевая сопротивление мышц, которые тормозят удар. На это тратится энергия и время, в связи с чем удар не получает должной резкости.

Если боксер не находится в позиции боя на средней дистанции, координировать движения для нанесения ударов правой и левой рукой в голову и туловище и принятия соответствующих защит от ударов противника затруднительно.

Вот почему важно своевременно принимать соответствующую позицию (исходное положение ног, рук и туловища) на вновь образовавшейся средней дистанции боя.

Рассмотрим основную позицию боксера на средней дистанции.

Основная позиция на средней дистанции. Туловище выпрямлено и слегка наклонено вперед. Плечи выдвинуты, голова наклонена и опущена подбородком на грудь. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, сведены внутрь и слегка прижаты к туловищу. Кулаки, приближенные к подбородку, слегка наклонены ударной частью на противника. Вес тела равномерно распределен на обеих слегка согнутых ногах. Таз несколько подан назад (рис.69).

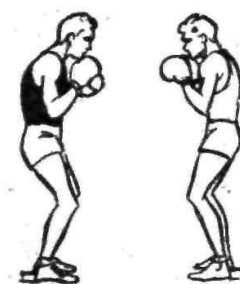


Рис. 69. Основная позиция на средней дистанции

В этой позиции боксеры находятся друг от друга на расстоянии вытянутой руки и имеют возможность наносить одиночные и серийные прямые удары в голову и туловище противника без шага вперед и защищаться от них. На средней дистанции боксеры могут поражать противника одиночными боковыми ударами и ударами снизу с шагом в промежуточных направлениях вперед-влево, вперед-вправо, а также наносить прямые удары в голову, отступая назад при атаке противника серией прямых ударов в голову.

Средней дистанцией боя боксеры пользуются и как основной самостоятельной, и как переходной в ближнюю или дальнюю.

Сближаясь на среднюю дистанцию, боксеры стремятся захватить инициативу, нанося серии прямых ударов в голову и туловище.

Среднюю дистанцию боя предпочитают боксеры, хорошо развитые физически,

инициативные и быстрые. Наиболее острые моменты боев возникают часто именно на средней дистанции, потому что здесь нет моментов хотя бы кратковременной передышки в отличие от боя на дальней или ближней дистанции.

Передвижения. Передвижения в бою на средней дистанции ограничены шагами вперед, назад, влево, вправо и в промежуточных направлениях — вперед-влево, вперед-вправо, назад-влево, назад-вправо.

Передвижение на средней дистанции производится с носка и на всю ступню.

Шаги вперед, назад, влево, вправо, и в промежуточных направлениях создают возможность сохранять среднюю дистанцию, если противник пытается изменить ее, но обычно это удастся сделать лишь на короткое время. Передвигаться же другими способами по рингу на средней дистанции, как это делается на дальней, невозможно, так как противник незамедлительно воспользуется выгодной для нанесения удара дистанцией.

Если боксер и захватил инициативу на средней дистанции, то он все равно должен быстро реагировать на движения противника. Если противник отходит назад или в сторону, то и атакующий должен немедленно двигаться в том же направлении и продолжать атаки новыми сериями прямых ударов, сохраняя инициативу боя.

При атаке серией прямых ударов в голову с продвижением вперед величина шагов зависит от расстояния, на которое отходит назад противник. Боксер делает такие же по величине шаги вперед, какие сделал противник, отходя назад.

Искусные боксеры используют атаку противника прямыми ударами в голову в свою пользу. Отступая назад, они сами наносят встречные прямые удары в голову противника, сохраняя при этом среднюю дистанцию боя. Это искусство очень тонкое, и вырабатывается оно терпеливой тренировкой.

Боксер, предпочитающий тактику боя на средней дистанции, отлично чувствует расстояние до противника и избегает попадать в невыгодные для него дистанции дальнего боя или боя на близком расстоянии. Придав своей боевой позиции собранное фронтальное положение тела, опустив подбородок к груди, прикрывая руками голову и туловище, боксер маневрирует туловищем влево и вправо, уклоняется от ударов противника, приседает и выбирает момент для атаки и контратаки.

ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА ДЛЯ АТАКИ И СРЕДСТВА АТАКИ

Для успешного использования технических средств атаки и контратаки в бою на средней дистанции каждый задуманный для выполнения прием производится из определенного удобного исходного положения тела боксера.

На средней дистанции существует несколько основных исходных положений тела, удобных для атаки, контратаки и защиты. Чем лучше усовершенствованы на тренировках эти исходные положения перед атакой или контратакой, тем ощутимее превосходство боксера над противником.

Перечислим основные, исходные положения-боксера, удобные для атаки и контратаки и защиты:

- основная фронтальная позиция на средней дистанции;
- фронтальное положение тела в положении приседа;
- положение тела в приседе, повернутое справа налево;
- положение тела в приседе, повернутое слева направо;
- положение тела с уклоном влево и поворотом туловища справа налево;
- положение тела с уклоном вправо и поворотом туловища слева направо;
- положение тела с отклонением назад;
- положение тела с отклонением назад, и вправо;
- положение тела с отклонением назад и влево;
- положение тела с наклоном влево;

- положение тела с наклоном вправо.

Разберем эти исходные положения на средней дистанции и перечислим технические средства, которые можно применить из этих положений.

Основная фронтальная позиция на средней дистанции удобна для атаки и контратаки прямыми ударами левой и правой рукой в голову и туловище, а также для защиты от всех ударов на этой дистанции.

Фронтальное положение тела в приседе удобно для защиты от прямых, боковых и коротких прямых, ударов в голову и туловище. Данное исходное положение удобно использовать для нанесения прямого удара левой и правой снизу в голову с шагами вперед, влево, вправо, назад и в промежуточных, направлениях. Кроме того, оно создает возможность легко изменить исходное положение тела для атаки другим ударом или защиты от удара противника.

Таким, исходным положением тела часто пользуются известный венгерский боксер Ласло Папп и молодой советский боксер Виктор Агеев.

Положение тела в приседе, повернутое справа налево. Из этого исходного положения удобно атаковать и контратаковать противника прямым ударом снизу левой в голову с шагом вперед или вперед и вправо с перенесением веса тела на противоположную удару правую ногу.

Прямой удар снизу левой в голову очень выгоден для атакующего боксера, так как наносится неожиданно из непривычного для противника положения.

Техника выполнения удара следующая. Толчком носка левой ноги с выпрямлением ног и поворотом туловища слева направо в одном слитном движении боксер посылает кулак к цели.

Положение тела в приседе, повернутое слева направо. Данное исходное положение тела удобно использовать для атаки и контратаки прямым ударом снизу правой в голову с шагом вперед или вперед и влево без перенесения веса тела с правой ноги или же с перенесением веса тела на противоположную удару левую ногу (рис. 70).

Этот удар выгодно использовать против противника, ведущего бой в правосторонней позиции.

Техника выполнения удара снизу правой в голову с шагом вперед или вперед и влево аналогична технике нанесения прямого удара снизу левой в голову, но толчковая нога здесь правая.

Из всех трех исходных положений в приседе можно наносить удары и снизу в туловище и голову с шагом вперед или в промежуточных направлениях вперед и влево и вперед и вправо.

Однако этими техническими средствами не исчерпывается использование исходного положения боксера в приседе. После защиты от ударов приседанием отдельные боксеры пользуются боковыми ударами в голову, нанося их с шагом вперед. Так, на XV Олимпийских играх в Хельсинки венгерский боксер Ласло Папп, защищаясь приседанием от прямого удара левой в голову и короткого акцентированного прямого удара правой в голову, переходя в атаку из положения приседа, дважды посылал в нокдаун боковыми правой-левой в голову своего противника, а когда тот атаковал его третий раз прямыми в голову — Папп нокаутировал его боковыми ударами правой-левой в голову на средней дистанции.

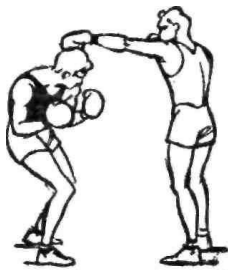


Рис. 70. Положение тела в приседе, повернутое слева направо

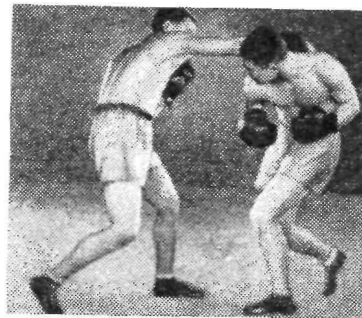


Рис. 71. Положение тела с уклоном влево и поворотом туловища справа налево

Положение тела с уклоном влево и поворотом туловища справа налево (рис. 71). Из этого исходного положения удобно контратаковать ударом снизу левой в туловище с шагом вперед правой ногой, прямым ударом снизу левой рукой в голову; тем же ударом с шагом вперед и последующим развитием контратаки серией прямых ударов правой, левой, правой, левой в голову.

Это исходное положение боксеры стремятся создать при атаке противника прямыми ударами в голову с тем, чтобы, защитившись от них, нанести контрудары.

Защищаясь от прямых ударов уклоном вправо и поворотом туловища слева направо, контратаку начинают с удара снизу правой рукой в туловище с шагом вперед или прямым ударом снизу правой рукой в голову с шагом вперед левой ногой и последующим развитием контратаки прямыми ударами левой, правой, левой в голову.

Положение тела с уклоном влево для скачкового (бокового) удара левой в голову аналогично описанному выше, но с несколько большим приседом на левую ногу. Применяется оно для нанесения бокового (скачкового) удара левой в голову.

Этот удар по движению руки сходен с боковым ударом левой с переносом веса тела на правую ногу.

Техника выполнения удара следующая. Из позиции боя на средней дистанции боксер, делая шаг вперед, левой ногой, переносит вес тела и принимает описанное выше исходное положение. Резким толчком левой ноги боксер производит скачок вперед. Одновременно он вращает туловище слева направо и быстро приземляется на согнутую в коленном суставе правую ногу.

Тут же вслед за приземлением наносится боковой (скачковый) удар левой рукой в голову, и только затем уже опускается левая нога.

Приземляясь, боксер резко переносит вес тела на правую ногу, правой ладонью страхует голову, а опущенным локтем — туловище. Левая рука, двигаясь к цели, свободна от напряжения и несколько разогнута в локтевом суставе. В момент удара рука, сгибаясь в локтевом и лучезапястном суставах, резко напрягается, закрепляя их, кулак при этом крепко сжат (рис. 72).

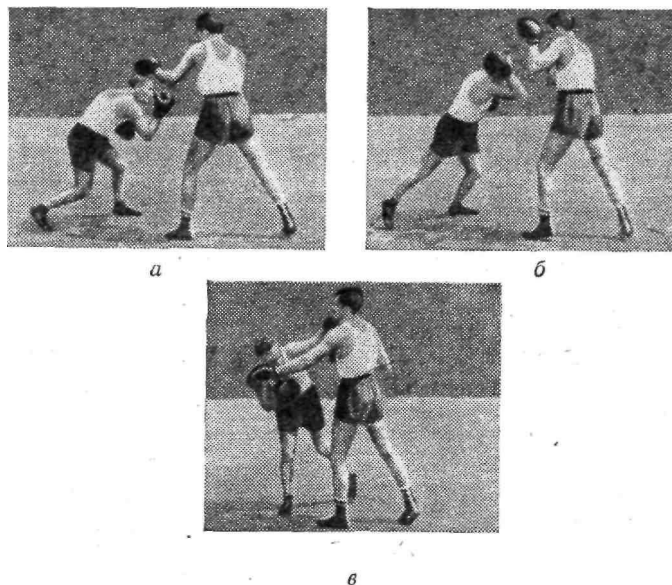


Рис. 72. Положение тела для скачкового бокового удара левой в голову

Конечное положение тела после нанесения бокового (скачкового) удара безопасно для получения ответного удара противника, так как тело боксера повернуто слева направо, подбородок закрыт левым плечом, а правая рука страхует голову и туловище от удара противника левой. Наиболее прочной защитой от бокового (скачкового) удара является нырок.

Исходные положения для различных ударов на средней дистанции подготавливаются движениями туловища в разных направлениях, приседанием и нанесением финтовых прямых ударов в голову или туловище. Делать финтовые удары снизу нецелесообразно, так как противник успеет нанести встречный прямой удар левой или правой в голову.

Подготавливая исходное положение для нанесения бокового (скачкового) удара левой в голову, боксеры успешно применяют прямой или боковой удар правой в туловище. Дойдя до цели, они вызывают у противника небольшой наклон туловища вниз и опускание рук, в связи с чем открывается голова, куда и наносится акцентированный скачковый удар левой рукой.

Таким обманным маневром на XV Олимпийских играх в Хельсинки добился ряда побед Ф. Паттерсон. Он проводил ложный прямой удар правой в туловище, переносил вес тела на левую ногу, поворачивал туловище справа налево, а когда его противники поворачивались к нему, то наносил боковой (скачковый) удар левой в голову.

Заслуженные мастера спорта Н. Королев, С. Щербаков, да и сам автор учебного пособия нередко использовали этот прием, который в большинстве случаев заканчивался успешно.

Положение тела с отклонением назад обычно создают, защищаясь от атак противника прямыми и боковыми ударами в голову.

Отклоняясь назад, боксер тем самым создает удобное положение тела для ответных прямых ударов в голову с отходом шагами назад. Защитившись от ударов противника отклонением назад, боксер сам переходит в атаку соответствующими технико-тактическими средствами (рис. 73).

После отклонения тела назад целесообразно, например, сделать шаг правой ногой назад и вправо и неожиданно повернуть туловище справа налево под углом 45° с тем, чтобы дать противнику промахнуться и самому перейти в ответную контратаку.

Неожиданный отход и поворот туловища поставят противника в неудобные условия от своих атакующих действий, и, промахнувшись, он как бы провалится вперед. В этом случае его удобно контратаковать боковым ударом левой в голову, или повторными ударами левой снизу в туловище, или боковыми.

Шаги назад и вправо с поворотом туловища под углом 45° применяются от атаки прямым ударом правой в голову. При атаке боксера-левши и атаке левой рукой шаг назад следует делать левой ногой и влево.

Боксера-левшу удобно контратаковать боковым ударом правой в голову, или повторными ударами правой снизу в туловище, или боковыми.

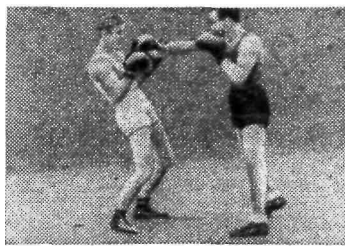


Рис. 73. Положение тела с отклонением назад

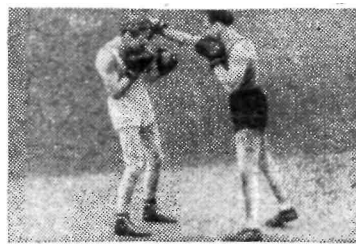


Рис. 74. Положение тела с отклонением назад и вправо

Положение тела с отклонением назад и вправо. Исходным положением тела с отклонением назад боксер пользуется в бою, маневрируя из этого исходного положения отклонениями вправо или влево для защиты от прямых и боковых ударов в голову (рис. 74).

Положение тела с отклонением назад и вправо создает возможность нанести акцентированный короткий прямой удар правой в голову. Отклоняя туловище назад и вправо, следует одновременно вытянуть левую руку в направлении головы противника. При случае это даст возможность остановить его продвижение вперед. Если противник найдет возможность отходить назад, необходимо рассчитать расстояние на средней дистанции для нанесения короткого прямого удара на месте или с шагом вперед.

Положение тела с отклонением назад и влево создает возможность поразить противника акцентированным коротким прямым ударом левой в голову. Для предосторожности следует вытянуть правую руку в сторону головы противника для остановки его возможной атаки, рассчитать расстояние до противника и в нужный момент нанести короткий прямой удар или контрудар левой в голову.

Нанесение коротких прямых ударов из перечисленных исходных положений тела дает возможность развить атаку или контратаку на средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище или перейти в ближний бой, атакуя избранной серией ударов, начиная с удара снизу правой в туловище или в голову.

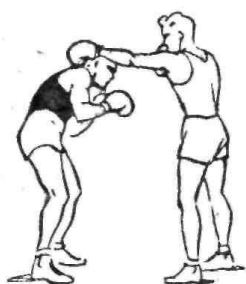


Рис. 75. Положение тела с наклоном влево

Положение тела с наклоном влево боксер создает, защищая от прямого удара левой в голову. Из положения, когда тело наклонено влево и вес тела больше перенесен на левую ногу, быстрее и удобнее нанести прямой удар левой в голову с оставлением веса тела на левой ноге. Удар выполняется за счет толчка носком левой ноги и поворота туловища слева направо. Положение кулака при посыле его в цель естественное — пальцами вправо. Тыльной стороной перчатки боксер страхует подбородок, а опущенным локтем — туловище (рис. 75).

Дошедший до цели удар раскрывает противника и создает возможность нанесения прямого удара правой в туловище. Из исходного положения с наклоном влево в зависимости от складывающейся ситуации в бою можно нанести прямой удар левой в голову с перенесением веса тела на правую ногу, а также прямой снизу в голову и туловище и различные варианты боковых ударов и ударов снизу с шагом вперед и в промежуточных направлениях.

Положение тела с наклоном вправо боксер создает, защищаясь от прямого удара правой в голову. Из положения, когда тело наклонено вправо и вес его в основном перенесен на правую ногу, быстрее и удобнее всего нанести прямой удар правой в голову, оставляя вес

тела на правой ноге.

Удар выполняется так же, как и прямой удар левой в голову. Толчком носка правой ноги, поворотом таза и туловища справа налево и одновременно выпрямлением правой ноги кулак посылается в цель. Тыльной стороной перчатки боксер страхует подбородок, а опущенным локтем — голову. Все элементы удара должны выполняться одним слитным движением.

ЗАЩИТЫ

Защищаться от ударов на средней дистанции гораздо труднее, чем на дистанции дальнего боя, и, пожалуй, труднее, чем в бою на ближней дистанции.

Находясь на расстоянии прямого удара, боксер должен быстро реагировать на каждое движение противника и принимать решительные меры в выборе прочной защиты.

На дальней дистанции при нанесении противником прямого или бокового удара у боксера есть время на выбор соответствующей защиты. В ближнем бою есть возможность совсем сблизиться с противником и тем самым на время защититься. На средней дистанции боя таких возможностей нет. Расстояние до противника близкое, и задумываться в выборе защиты некогда, а сближение с противником грозит получением встречного удара. Поэтому важнейшее значение в бою на средней дистанции имеют прочные защиты от прямых, боковых, снизу и коротких прямых ударов в голову и туловище.

Успех в бою, особенно на средней дистанции, во многом зависит от умения своевременно применять прочную и целесообразную защиту, затрачивая на нее возможно меньше времени и энергии.

От каждого удара — прямого короткого, прямого бокового, снизу и различных вариантов этих ударов правой и левой рукой на месте или с шагом вперед и в промежуточных направлениях — в практике бокса применяют специальные защиты, удобные и экономичные в движениях.

Как уже говорилось, в технике и тактике бокса защиты распределяются на пять групп: движением ног, движением рук, движением туловища, приседанием и комбинированная.

Каждая группа имеет свои технические и тактические особенности и применяется в зависимости от дистанции, на которой боксер в данный момент ведет бой, от технико-тактических, физических и волевых качеств боксера и его противника.

Группа защит **движением ног** используется боксерами на всех дистанциях боя и со всеми без исключения противниками.

Однако защиты передвижениями выгоднее использовать с менее подвижными противниками, медлительными и не отличающимися хорошей реакцией.

В защиты движением ног на средней дистанции входят: шаг назад, шаг вправо, шаг влево, шаг назад и вправо, шаг назад и влево.

Направления передвижения диктуются тактическими соображениями в зависимости от действий противника и личных планов боксера. Защиту шагом назад боксеры применяют с целью: защититься от удара, вызвать противника на движение вперед и нанести ему соответствующий встречный удар в голову или туловище, изменить план действий противника, заставить его больше двигаться и тем самым утомить его и др.

Шаг вправо боксеры применяют для защиты от прямых и боковых ударов в голову и туловище; вызова противника на поворот туловища справа налево с тем, чтобы, оттолкнувшись правой ногой от пола ринга, нанести ему встречный прямой или боковой удар правой в голову или туловище; чтобы при промахе, потере равновесия и утомлении противника изменить план его действий и др.

Шаг влево применяют для защиты от прямых и боковых ударов в голову и туловище; вызова противника на поворот туловища слева направо с тем, чтобы, оттолкнувшись левой ногой от пола ринга, нанести ему встречный прямой или боковой удар левой в голову или туловище; чтобы при промахе, потере равновесия и утомлении противника изменить план его действий и др.

Шаг назад и вправо применяют для защиты от прямого или бокового удара правой в голову с шагом вперед; вызова противника на поворот туловища справа налево и вызова противника на шаг в свою сторону с тем, чтобы, оттолкнувшись правой ногой от пола ринга, нанести ему встречный прямой или боковой удар правой в голову или туловище; чтобы при промахе, потере равновесия и утомлении противника изменить план его действий и др.

Шаг назад и влево применяют для защиты от прямого или бокового удара левой в голову с шагом вперед; вызова противника на поворот туловища слева направо и вызова противника на шаг в свою сторону для того, чтобы, оттолкнувшись от пола ринга, нанести ему встречный прямой или боковой удар левой в голову или туловище; чтобы при промахе, потере равновесия и утомлении противника изменить план его действий и др.

Группа защит **движением рук** так же, как и защита движением ног, используется на всех дистанциях боя и со всеми без исключения противниками. Однако на средней дистанции в связи с обострением поединка боксеры применяют защиту движением рук реже и стремятся освободить их для действия в атаке и контратаке.

В защиты движением рук входят подставки: правой ладони, левой ладони, правого локтя, левого локтя, правого предплечья, левого предплечья; отбивы: правой ладонью внутрь, тыльной стороной перчатки правой руки; наружу, левой ладонью внутрь, тыльной стороной перчатки левой руки наружу, правой ладонью вниз, левой ладонью вниз, правой ладонью вверх, левой ладонью вверх.

Защиты движением рук применяются в зависимости от дистанции боя, на которой удобно применять технические средства защиты, и от замысла боксера и противника.

Все защиты движением рук на средней дистанции боксеры выполняют исключительно быстро, с тем чтобы, защитившись от удара, нанести ответный удар, комбинацию из ударов или серию. Иногда при применении двойной локтевой защиты боксеры ставят перед собой цель не только защититься, но дать возможность противнику нанести несколько сильных ударов по локтям и тем самым утомить его. Удары по локтям судьями не учитываются.

Защитами отбивом ладонью внутрь или тыльной стороной перчатки левой или правой руки наружу боксеры чаще пользуются как активными защитами — с переходом в атаку. Так, например, отбив левой ладонью внутрь атаку противника прямым левой в голову, наносят ответный прямой удар правой в голову или, отбив ту же атаку тыльной частью перчатки правой руки наружу, наносят ответный прямой левой снизу в голову.

Защиты отбивом левой и правой ладонью вниз наиболее успешно используют боксеры,

обладающие превосходством над противником в росте.

Защиты от прямых, ударов в голову отбивом снизу вверх наиболее успешно используют низкорослые боксеры в бою с противниками, имеющими превосходство в росте.

В практике современного бокса, где большую роль играет быстрота действий при выполнении защит от ударов противника, боксеры к движениям рук добавляют движения туловищем, ног и приседание.

В защиты **движением туловища** входят: уклоны вправо, влево; наклоны вправо, влево; нырки вправо, влево; отклоны назад, назад и вправо, назад и влево.

Защиты движением туловища в разных направлениях диктуются, как и защиты движениями ног и рук, тактическими соображениями в зависимости от действий противника и личных планов боксера.

Защитой уклоном вправо боксеры пользуются от ударов в голову: прямого правой, прямого левой, бокового правой, короткого прямого правой.

Защиту от перечисленных ударов уклоном вправо применяют для того, чтобы заставить противника промахнуться и перехватить инициативу ответным ударом, комбинацией из ударов или серией ударов.

Ответную контратаку после уклонов вправо удобно начинать: прямым ударом снизу правой в голову с перенесением веса тела на правую ногу; прямым ударом снизу правой в голову с перенесением веса тела на левую; снизу правой в туловище с шагом вперед левой ногой; боковым правой в_ голову с шагом вперед левой ногой. После принятия защиты уклоном вправо и нанесения ответного удара правой рукой следует развить контратаку серией прямых ударов в голову и туловище и тем самым добиться возможно большего превосходства над противником.

Защитой уклоном влево пользуются от прямых и боковых ударов левой руки в голову.

Тактический смысл защиты уклоном влево тот же, что и при защите уклоном вправо, разница заключается лишь в том, что ответную контратаку после защиты уклоном влево нужно начинать левой рукой.

Защиты наклоном вправо и влево используются от прямых ударов правой и левой в голову (рис. 76). Эти защиты особенно успешны именно на средней дистанции, они дают возможность перехватить инициативу у противника встречным или ответным ударом в голову или туловище. Если боксер в момент атаки противника прямым правой в голову выполняет защиту наклоном вправо, то он контратакует в голову встречным прямым ударом левой на месте, а ответную контратаку прямыми ударами может начать левой и правой в голову и туловище в зависимости от задуманного плана действий.

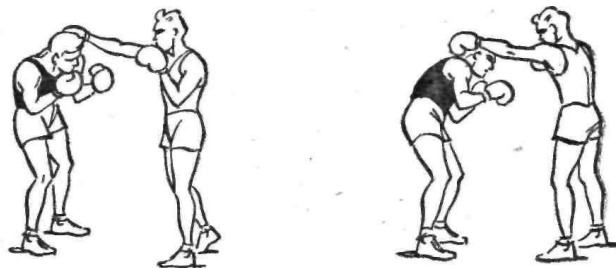


Рис. 76. Защита наклоном вправо и влево

Защиты наклоном вправо или влево от прямых ударов в голову левой или правой рукой очень экономичны в движениях и эффективно используются быстрыми боксерами, обладающими хорошей реакцией. Этими защитами успешно пользовался известный боксер, чемпион XVI Олимпийских игр, заслуженный мастер спорта Владимир Сафронов. Защищаясь от прямых ударов в голову наклоном туловища вправо или влево, он успевал нанести встречный прямой удар левой или правой рукой в голову или туловище и,

воспользовавшись некоторым замешательством противника, развивал контратаку серией прямых ударов в голову.

Защитой нырком пользуются в основном от боковых ударов в голову правой и левой рукой, а также используют нырки от прямых ударов левой и правой в голову.

Цель защиты — заставить противника промахнуться, а также перехватить у него инициативу, нанеся ответные боковые удары в голову. При проведении серии боковых ударов в голову боксер обычно сближается с противником на дистанцию ближнего боя, где удары наносятся только согнутыми в локтях руками. Наносить боковые удары на средней дистанции удаётся очень редко, обычно в тех случаях, когда противник отходит назад. Преследование его боковыми ударами с продвижением вперед позволяет сохранить прежнюю дистанцию. Нырок от бокового удара правой в голову выполняется боксером в одном слитном круговом движении туловища вправо, вниз, влево и вверх с включением в него небольшого приседания (рис.77).

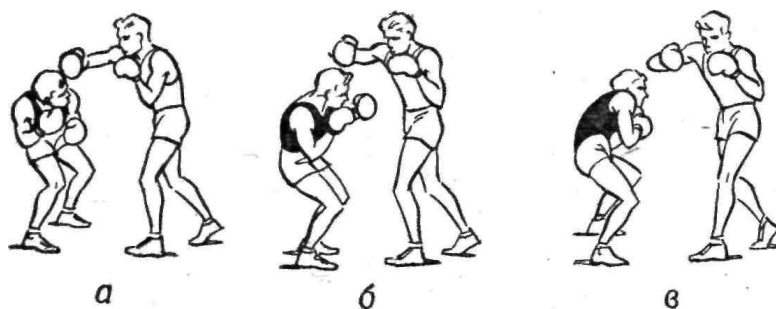


Рис. 77. Защита нырком от бокового удара правой в голову

Защита нырком от бокового удара левой в голову выполняется в одном слитном движении туловища влево, вниз, вправо и вверх с включением в него небольшого приседания.

Искусные боксеры с помощью защиты нырком могут защититься от целой серии боковых ударов в голову, а в конце серии сами отвечают серией боковых ударов в голову и ударом снизу в туловище.

Защита нырком от прямых ударов левой или правой рукой в голову может выполняться с одинаковым успехом и в левую и в правую сторону. Это зависит от тактического плана действий боксера: с какой руки он начнет ответную контратаку и какой избранной серией ударов будет пользоваться. Кроме знания широкого арсенала технических средств атаки и контратаки и умения применять в бою большое количество этих средств, боксер должен уметь в нужный момент воспользоваться избранными приемами, которые хорошо разучены и особенно удаются.

Защитой нырком от бокового удара правой в голову на средней и ближней дистанциях в свое время отлично пользовался заслуженный мастер спорта Андрей Тимошин. Защита нырком от бокового, а зачастую и от прямого удара правой в голову являлась у него любимой защитой. Тимошин часто вызывал на атаку боковым или прямым ударом правой в голову, искусно открывая ее для атаки противника, а когда тот атаковал его, А. Тимошин исключительно экономным, слитным и мягким движением туловища защищался от удара нырком вправо, вниз, влево и вверх и в таком же слитном движении быстро наносил три боковых, удара в голову.

Защитой отклонением назад боксеры пользуются от прямых и боковых ударов в голову, а также от ударов снизу в голову.

Отклоны назад создают возможность избежать прямых ударов противника левой и правой в голову. Особенно это удается более высоким боксерам, прижатым к канатам активным действием низкорослых противников.

Отклоняясь назад, боксеру следует вытягивать вперед левую руку с тем, чтобы

помешать противнику нанести следующий удар и при первой возможности самому перейти в контратаку прямыми ударами левой и правой в голову.

Низкорослые же боксеры в бою с высоким противником, обманывая финтовым ударом левой рукой в голову, наносят акцентированный прямой правой в туловище. Этим приемом они заставляют высокорослого противника согнуться, лишив его преимущества в росте. При этом инициатива перейдет к низкорослому боксеру, так как он лишил противника возможности защищаться отклонами назад и пользоваться прямыми ударами в голову. Вообще же низкорослый боксер предпочитает вести бой на ближней и средней дистанциях, так как его физические данные способствуют успеху именно вблизи.

Защитой отклоном назад и вправо пользуются от прямых ударов правой в голову, после атаки прямым ударом левой в голову. Отклоны назад и вправо дают возможность избежать обоих ударов, а затем самому перейти в ответную контратаку прямым левой в голову, снизу левой в туловище.

При защите отклоном назад и вправо от ударов противника следует непременно вытягивать левую руку в сторону его головы с тем, чтобы при необходимости остановить его продвижение вперед и рассчитать расстояние для ответного удара правой в голову.

Защитой отклоном назад и влево пользуются от прямых ударов левой в голову, после атаки прямым ударом правой в голову. Отклоны назад и влево дают возможность избежать обоих ударов, а затем самому перейти в ответную контратаку прямым левой в голову, правой, снизу в туловище (рис. 78).

При защите отклоном назад и влево от ударов противника следует вытягивать не левую, а правую руку в сторону его головы с тем, чтобы при необходимости остановить его продвижение вперед и рассчитать расстояние для ответного удара левой в голову.

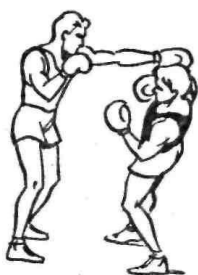
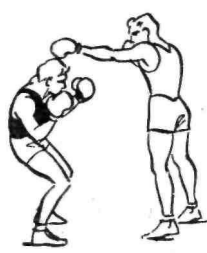


Рис. 78. Защита отклоном назад и влево



а



б

Рис. 79. Защита приседанием и нанесение прямого снизу правой в голову



Рис. 80. Комбинированная защита

Защита приседанием. В бою на средней дистанции защиту приседанием применяют от прямых, боковых и коротких прямых ударов левой и правой в голову.

Приседание производится равномерно на обе ноги или с большим переносом веса тела на правую или левую ногу.

Если защиту приседанием боксер производит с тем, чтобы заставить противника промахнуться (т. е. без ответа ударом, комбинацией или серией ударов), то он приседает равномерно на полные ступни ног. Если же приседание производится не только для защиты от удара, но и для нанесения ответных ударов, то боксер, приседая, одновременно переносит вес тела на переднюю часть стоп ног и в большей степени на правую или левую ногу. При нанесении ответного удара правой в голову боксер при приседании переносит большую часть веса тела на правую ногу, а при нанесении ответного удара левой в голову—на левую ногу.

Техника нанесения ответных ударов после приседания имеет разнообразные формы. Можно нанести прямые снизу и боковые удары с перенесением веса тела на противоположную удару ногу, а можно те же удары, например боковой правой в голову, нанести, когда вес тела переносится на одноименную удару правую ногу (рис. 79).

Комбинированной защитой пользуются более опытные мастера ринга и применяют ее на всех трех дистанциях боя и особенно на ближней и средней.

Комбинированная защита является наиболее характерной для боя на средней дистанции. Неожиданность атак и быстрота действий противника, близкое расстояние для нанесения любого удара в голову или туловище вынуждают боксера закрыть по возможности все уязвимые места и не дать поразить себя одним из ударов.

Если противник атакует прямым, боковым или коротким прямым ударом правой в голову на средней дистанции, то боксер будет защищаться, объединяя в одном действии одновременно несколько защит: небольшой отклон назад, приседание, уклон вправо, подставку левого плеча, подставку правой ладони, подставку предплечья левой руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище (рис. 80).

ГЛАВА IX. БОЙ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

Ближний бой в боксе — наиболее активная форма ведения поединка, состоящая из комплекса применяемых на ближней дистанции технико-тактических приемов. Эти приемы образуют систему средств боя, выражающуюся в ударах согнутыми в локтях руками, целесообразных защитах от них и способах завязки ближнего боя и выхода из него. Устойчивое положение тела на дистанции ближнего боя позволяет боксеру в нужный момент быстро принимать решение, связанное с атакой, защитой, контратакой и выходом из ближнего боя. Оно обеспечивается постановкой согнутых в коленях ног на полную ступню и низким положением центра тяжести тела.

Неустойчивое положение тела выводит спортсмена из равновесия, мешает сосредоточить внимание на действиях противника и быстро реагировать на создавшуюся обстановку.

Для ближнего боя характерна сгруппированная позиция, но без мышечной напряженности. Она позволяет, не затрачивая излишней энергии и времени, в нужный момент боя успешно атаковать, контратаковать, защищаться или выполнять любое тактическое действие.

Открытая позиция и излишняя мышечная напряженность уменьшают успех в атаке, контратаке и защите от ударов.

Излишнее напряжение мышц быстро их утомляет, мешает переносить трудности боя, ослабляет волю. Открытая позиция не дает возможности быстро и прочно защищаться.

Экономные движения создают возможность в минимальное время осуществить принятые боевые решения.

Быстрые, точные движения помогут боксеру выполнить задуманный боевой прием и тем самым скорее приведут его к победе. Быстрота и точность движений позволяет захватить инициативу и первому начать атаку,

В ближнем бою очень важно уметь сочетать расслабление мышц с мгновенным напряжением. В выполнении любого приема атаки, защиты или контратаки должны участвовать только те мышцы, которые необходимы для выполнения данных движений. Минимальное время напряжения мышц позволит боксеру сэкономить силы в бою, энергично действовать для достижения победы.

Например, сжимать кулак нужно только в момент соприкосновения его с целью и немедленно расслаблять после удара.

Умение координировать движения очень существенно. Перед тем, как нанести акцентированный удар, боксер должен подготовить удобное исходное положение, позволяющее включить в работу нужные группы мышц.

У боксера наблюдаются следующие подготовительные движения:

- поворот туловища направо для бокового удара правой в голову или туловище;
- поворот туловища налево для бокового удара левой в голову или туловище;

- уклон вправо и приседание на правой ноге, в зависимости от складывающейся в бою обстановки, для бокового удара или удара правой снизу;
- отведение таза назад и наклон туловища вперед для удара снизу в туловище или голову;
- отклон туловища назад и поворот его направо для короткого прямого или бокового удара в голову;
- отклон туловища назад и поворот налево для короткого прямого или бокового удара в голову;
- приседание с целью защититься от ударов и нанести ответные удары снизу в туловище или голову;
- приседание и поворот туловища вправо с целью защититься от ударов и нанести ответный боковой или короткий прямой удар правой в голову;
- приседание и поворот туловища, налево с целью защититься от ударов и нанести ответный боковой или короткий прямой удар левой в голову;
- круговое движение туловища налево, вниз, направо и поворот туловища налево с выпрямлением его для защиты от бокового удара левой в голову и для ответного бокового или короткого прямого удара правой в голову;
- круговое движение туловища направо, вниз, налево и поворот туловища с выпрямлением его для защиты от бокового удара правой в голову и для ответного бокового или короткого прямого удара левой в голову;
- шаги влево, вправо, назад, передвижения несколькими шагами влево или вправо для вызова противника на движение в свою сторону и нанесения ответных ударов в голову или туловище.

Чтобы реализовать принципы, на которых основана техника ближнего боя, необходима высокая физическая подготовленность, вырабатываемая систематической круглогодичной тренировкой.

Технические и тактические приемы ближнего боя находятся в неразрывной связи между собой. Каждый технический и тактический прием характеризуется определенным содержанием и конкретной формой: цель приема, координация движений, амплитуда, направление, скорость, темп и ритм движений.

В технике приемов ближнего боя следует рассматривать, во-первых, особенности отдельного конкретного приема и, во-вторых, возможные варианты этого приема.

Техника приемов ближнего боя должна быть наиболее экономной и целесообразной по форме движений и давать максимальный эффект при минимальной затрате сил.

Она складывается из многочисленных приемов, состоящих из ударов снизу, боковых, коротких прямых, различных защит от них, контрударов, применяемых на той дистанции, на которой можно наносить короткие удары только согнутыми в локтях руками.

Большое количество существующих приемов и их вариантов дает возможность выбирать их и применять в зависимости от складывающейся в бою обстановки.

То же можно сказать и о тактике ближнего боя.

В ближнем бою очень важно уметь пользоваться различными вариантами технических и тактических приемов. Применяв соответствующий вариант в нужный момент, боксер всегда сможет поразить противника тем или иным ударом или комбинацией ударов. Так, нанося удар левой снизу в туловище, вес тела можно перенести на правую или на левую ногу или распределить его равномерно на обеих ногах, а следовательно, избрать различные варианты ударов или серий в дальнейших действиях.

В условиях поединка, когда противники все время меняют положение тела, создают друг для друга угрозу удара, оказывают сопротивление, техника приемов, естественно, изменяется в соответствии со складывающейся обстановкой.

Для того чтобы успешно завершить схватку в ближнем бою или один из его этапов, очень важно захватить инициативу.

Из опыта лучших мастеров и из личного опыта мы сделали вывод, что каждый боксер, вошедший на дистанцию ближнего боя, должен стремиться захватить инициативу, подчинить противника своим действиям, заставить его перейти от атаки к защите.

Для выполнения определенного приема в ближнем бою часто бывает необходимо заставить противника занять то или иное положение. Мастера применяют различные тактические приемы, вынуждающие противника принять соответствующее положение тела. Для того чтобы нанести, например, удар левой снизу и последующий акцентированный боковой удар правой в голову, боксер наносит отвлекающий боковой удар (или два) правой в голову противника, тем самым заставляя его применить защиту уклоном вправо. Когда же противник, защищаясь, отклонится вправо, боксер решительно атакует его задуманным ударом.

Каждый подготавливающий или «финтовый» удар перед атакой важно выполнять технически так, чтобы он внешне не отличался от настоящего удара, чтобы боксер наносил его правильно и несколько подчеркнуто, заставляя противника сделать соответствующую защиту или принять положение тела, выгодное боксеру для начала атаки.

Отличное выполнение приема в ближнем бою требует от боксера такой координации движений, которая позволила бы максимально использовать необходимые группы мышц для короткого и эффективного удара, точной и прочной защиты.

После того, как удар нанесен, перед спортсменом возникает другая задача — нанести последующий удар или серию ударов. Для этого он должен предвидеть положение тела, в котором окажется его противник после полученного удара, и скоординировать движения для развития последующей атаки определенными ударами в туловище или голову.

Целесообразные чередования ударов в различные цели называются сериями ударов. Серии состоят из трех, четырех и пяти, а иногда и более ударов, наносимых в голову и туловище.

Серии ударов построены так, что один или несколько ударов, составляющих серию, заставляют противника открыть голову или туловище, куда и будет нанесен последующий акцентированный удар. Так, например, чтобы нанести боковой удар правой в голову, боксер отвлекает противника «финтовыми», т. е. ложными, ударами снизу по туловищу, заставляя его тем самым опустить руки для защиты и непроизвольно открыть уязвимую точку на голове — подбородок, куда и будет нанесен акцентированный удар.

Или еще пример. Боксер задумал нанести сильный удар правой снизу по туловищу в область солнечного сплетения. Атаку он начинает быстрыми боковыми ударами правой и левой в голову, отвлекая внимание противника от защиты туловища. Отвлекающих ударов в голову может быть один, два и более. Удары в голову, безусловно, вызовут соответствующую реакцию у противника, который начнет защищать руками голову, тем самым открывая нужное место для акцентированного удара.

Чтобы нанести акцентированный удар, очень важно подготовить исходное положение туловища. Например, перед акцентированным ударом правой снизу следует согнуть вниз и развернуть туловище и таз вправо настолько, насколько это необходимо для нанесения задуманного удара.

Систематически тренируясь и совершенствуя свое спортивное мастерство, боксер должен довести технику серий ударов до автоматизма. Такая серия часто может решить, исход боя.

Техника ударов, а особенно встречного удара в ближнем бою, предусматривает страховку от возможного удара со стороны противника.

Атакуя в ближнем бою, боксер свободной от ударов рукой должен «страховать» себя от возможного встречного удара противника. Страховка от всяких «случайностей» специальной защитой позволит спортсмену избежать встречного удара. Описывая технику ударов снизу, боковых и коротких прямых в ближнем бою, мы подробно остановимся на защитах от этих ударов и способах страховки.

Технику и тактику ближнего боя в боксе, так же как и дальнего, нельзя рассматривать как нечто постоянное и застывшее; они развиваются и совершенствуются.

В состязаниях по боксу встречаются противники, отличающиеся каждый своими особенностями как в технике, тактике, так и физической и волевой подготовке. В связи с этим каждый из боксеров должен строить бой соответственно своим особенностям и особенностям противника. Эти особенности всегда следует учитывать, подбирая соответствующие приемы для предстоящего боя с ним.

Ближний бой составляет значительную часть средств в спортивном мастерстве боксеров. Часто от умения правильно действовать в бою на ближней дистанции зависит успех в состязании.

Но для того, чтобы боксер овладел техникой и тактикой ближнего боя, одного общего знакомства с ним недостаточно. Спортсмена нужно специально обучать ближнему бою и уделять много внимания и времени совершенствованию в нем. Для этого и тренер, и боксер должны располагать достаточно широким кругом средств техники и тактики.

Излагая технику ближнего боя, автор отошел от общепринятой классификации приемов техники. Она изложена примерно в той последовательности, в какой изучается. Правда, простые положения и приемы (позиции, удары, защиты) распределены по видовым признакам. Но далее весь материал техники изложен в строгом соответствии с последовательностью обучения, рекомендуемой автором и основанной на переходе от простых приемов к более сложным.

Боевая позиция — исходное положение боксера, удобное для наступательных и оборонительных действий. В ближнем бою боксеры все время меняют позиции в зависимости от личных намерений и действий противника.

Существуют три основные позиции: активнозащитная, наступательная и защитная.

Активнозащитная позиция. Туловище согнуто в поясице и наклонено вперед. Таз несколько подан назад. Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч. Ступни ног параллельны. Вес тела распределен равномерно на обеих ногах. Находясь в позициях, боксеры слегка касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки согнуты в локтевых суставах под острым углом и плечевой частью прижаты к туловищу. Мышцы тела не напряжены. Ноги в коленных суставах слегка согнуты и опираются о пол всей ступней (рис. 81).

Эту позицию применяют в различных целях. Она позволяет боксеру отдохнуть от активных наступательных действий, дает возможность защититься от активных действий противника, в особенности от его ударов правой рукой в голову; пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий момент для того, чтобы возобновить атаку.

Наступательная позиция. Туловище слегка согнуто в поясице. Таз несколько подан вперед. Ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч и касаются пола всей ступней. Ступни ног параллельны. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, опущены вниз и слегка касаются туловища. Боксеры в позиции не касаются головами друг друга (рис. 82).

Благодаря тому, что боксеры непосредственно не соприкасаются и не сковывают движений друг друга, эта позиция создает возможность более широко использовать средства ближнего боя. Тактически эту позицию используют для того, чтобы развить успех в ближнем бою; руки боксера остаются в ней свободными, и он может и наносить удары, и выполнять активные защиты.

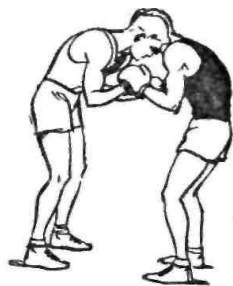


Рис. 81. Активнозащитная позиция

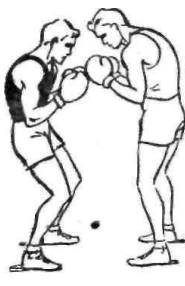


Рис. 82. Наступательная позиция

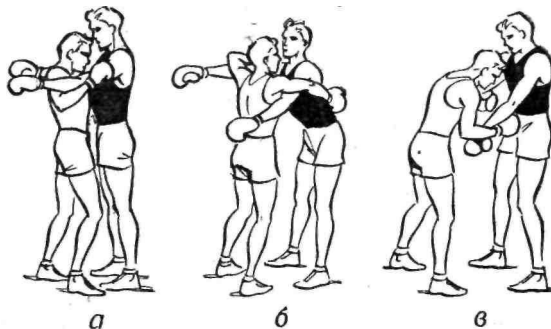


Рис. 83. Защитные позиции

Защитные позиции. 1. Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед и слегка прижато к туловищу противника. Ступни ног параллельны и поставлены на ширину плеч. Вес тела распределен равномерно на обеих ногах. Накладывая предплечья на предплечья противника или сгибы его локтевых суставов, боксер не дает противнику возможности наносить боковые удары в голову (рис. 83, а).

2. Туловище наклонено вперед и грудью прижато к туловищу противника. Прямые руки введены снизу под руки и разведены вперед - в стороны. Ноги в коленях не согнуты, ступни параллельны и поставлены на ширину плеч. Вес тела распределен равномерно на обеих ногах. Боксер не держит, но не дает возможности наносить себе удары (рис. 83, б).

3. Туловище выпрямлено, несколько наклонено вперед. Ступни ног параллельны и поставлены на ширину плеч. Вес тела расположен равномерно на обеих ногах. Накладывая предплечья на предплечья противника, или сгибы его локтевых суставов, боксер не дает противнику возможности наносить удары снизу в туловище (рис. 83, в).

Эти позиции применяют боксеры, имеющие над противником заметное преимущество в росте.

ОДИНОЧНЫЕ УДАРЫ СНИЗУ

Удары снизу, как показывает само название, наносят снизу вверх согнутой в локте рукой — как правой, так и левой, кисть руки повернута пальцами вверх, в момент удара боксер сжимает ее в кулак.

Удары снизу отличаются сложной координацией движений, но большое техническое разнообразие этих ударов позволяет широко использовать их в ближнем бою.

В связи с намеченной целью удары снизу делятся на удары в туловище и удары в голову.

По распределению веса тела удары снизу делятся на удары с переносом веса тела на разноименную ногу; удары с переносом веса тела на одноименную ногу; удары с равномерным распределением веса тела на обеих ногах.

Различия в технике ударов снизу в голову и туловище зависят в основном от направления движения бьющей руки. Кроме того, удары в туловище наносят обычно менее согнутой рукой, чем удары в голову. Но сгибают руку больше или меньше в зависимости от расстояния до противника: чем он ближе, тем больше боксер сгибает руку. Удары можно выполнять на месте (без шага) или с шагами — вперед, в стороны, назад и в промежуточных направлениях.

Из исходного положения боксер для удара снизу выполняет следующие сложные движения: выпрямляет ноги в коленных суставах; вращается и разгибается в тазобедренных суставах и подает таз вперед; поворачивает и выпрямляет туловище; выполняет движение удара рукой, согнутой в локтевом суставе, вперед и вверх; сжимает кулак в момент удара; в момент акцентированного удара снизу в голову, кроме того, боксер поднимается на носки.

Наибольшая сила удара снизу создается координированным слитным участием ряда сильных мышц и их максимально быстрым сокращением. Поэтому важно принять такое

исходное положение для удара, которое способствовало бы лучшей координации движений.

Рассмотрим технику удара правой и левой рукой снизу в туловище и голову в ее трех основных вариантах: с равномерным распределением веса тела на обеих ногах, с переносом веса тела на разноименную ногу, то же — на одноименную ногу.



Рис. 84. Удар правой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги

Удар правой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Перед началом движения из наступательной или активнозащитной позиции боксер подает таз несколько назад и вправо, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер резко выпрямляет ноги, подавая таз вперед и одновременно выпрямляя туловище, в некоторых случаях даже откидывая его несколько назад. Движение руки при ударе своеобразно: боксер разворачивает предплечье и кулак (пальцами кверху) согнутой под прямым углом руки и наносит удар снизу, направляя его в середину туловища.

Раскрытой левой перчаткой, повернутой тыльной частью к подбородку, боксер страхует голову, а опущенным локтем — туловище^{5*} (рис. 84).

В целом удар осуществляется слитным и быстрым движением ног, таза, туловища и руки.

Удар левой снизу в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Перед началом движения из наступательной или активнозащитной позиции боксер подает таз несколько назад и влево, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер резко выпрямляет ноги, подавая таз вперед и одновременно выпрямляя туловище, иногда откидывая его несколько назад.

Боксер разворачивает предплечье и кулак согнутой под прямым углом руки пальцами кверху и наносит удар снизу; направляя кулак в середину туловища.

Техника ударов, выполняемых левой рукой, аналогична технике ударов и защит, выполняемых правой рукой, только движение происходит соответственно в другую сторону. Поэтому в дальнейшем мы будем описывать выполнение того или иного удара только для одной руки. Выполнение этого же удара или защиты для другой руки описываться не будет. Будет даваться только наименование приема.

Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу, вращая таз слева направо и подавая его несколько назад.

Затем боксер начинает движение толчком носка правой ноги, вслед за которым резко выпрямляет обе ноги, перенося вес тела на левую ногу. Последующим движением боксер выпрямляет и туловище, в некоторых случаях слегка откидывает его назад, поворачивая таз налево. Во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами кверху.

Руку боксер может предварительно несколько отвести назад с помощью небольшого разворота туловища направо. Затем боксер одновременно с движением ног и туловища направляет руку к цели (рис. 85).

^{5*} Во всех случаях, когда боксер, наносит одиночный удар или акцентированный удар в серии, другой рукой он страхует голову (раскрытой перчаткой) и туловище (опущенным локтем). Страховка головы различная при разных ударах: нанося удар снизу, боксер страхует подбородок, поворачивая к нему тыльную сторону раскрытой кисти; нанося боковой удар, боксер помещает кисть сбоку головы (со стороны, противоположной бьющей руке), повернув кисть ладонью к ней. При коротких прямых ударах страхующая рука сначала идет к подбородку и вместе с поворотом туловища оказывается сбоку от головы, как во время бокового удара.

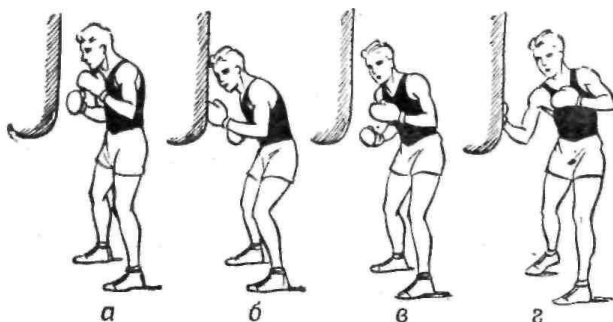


Рис. 85. Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу

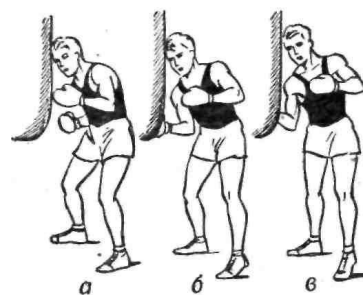


Рис. 86. Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу

Удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу.

Удар правой снизу в туловище с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активнонозащитной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз слева направо и подавая его несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, выпрямляя ее и вращая, как и туловище, справа налево и вперед, в некоторых случаях откидывая туловище несколько назад. Во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами кверху и слегка опускает локоть. Руку боксер может предварительно отвести немного назад, несколько развернув туловище направо (рис. 86).

Удар левой снизу в туловище с переносом веса тела на левую ногу.

Удар правой снизу в туловище с шагом вправо. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося на нее вес тела, сгибая ногу в колене и опуская правое плечо. При этом он поворачивает таз слева направо и несколько назад.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу, посылая таз вперед, разгибая туловище и поворачивая его справа налево. Одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево боксер направляет бьющую руку к цели (рис. 87).

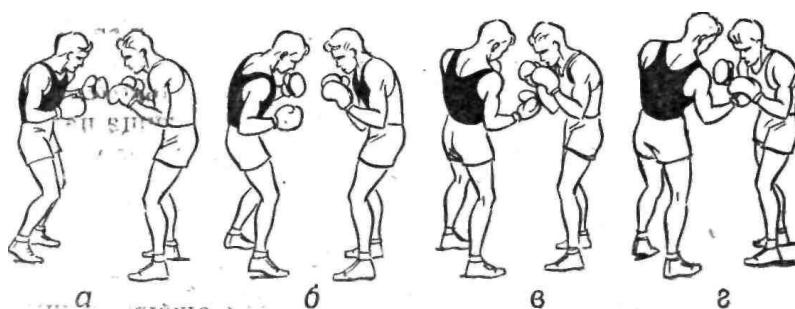


Рис. 87. Удар правой снизу в туловище с шагом вправо

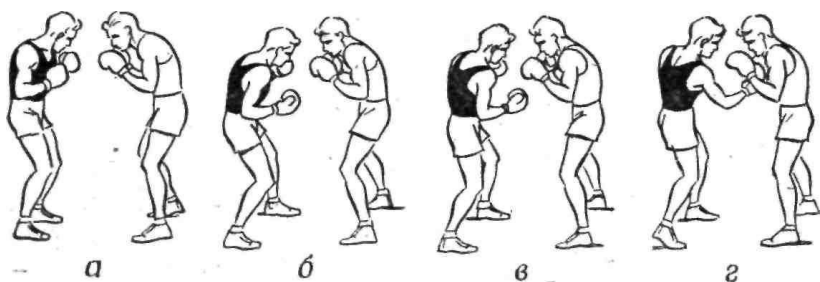


Рис. 88. Удар правой снизу в туловище с шагом влево

Удар левой снизу в туловище с шагом влево.

Удар правой снизу в туловище с шагом влево. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг левой ногой влево, перенося на нее вес тела. Прикоснувшись левой ногой к полу, боксер сразу же резко выпрямляет ее, поворачивает таз и туловище справа налево и выпрямляется, направляя кулак в туловище пальцами кверху (рис. 88).

Удар левой снизу в туловище с шагом вправо.

Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг вперед левой ногой, перенося вес тела на левую ногу. Прикоснувшись ею к полу, боксер резко выпрямляет ноги, поворачивая таз и туловище справа налево, и выпрямляется, направляя кулак в туловище пальцами кверху (рис. 89).

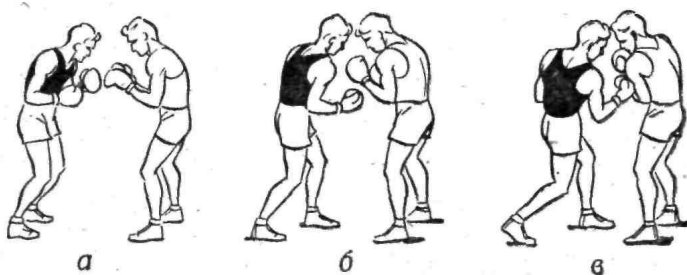


Рис. 89. Удар правой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой

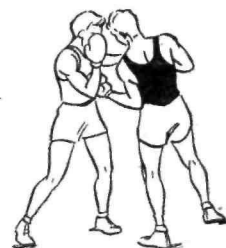


Рис. 90. Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища

Удар левой снизу в туловище с шагом вперед правой ногой.

Удар правой снизу в туловище с шагом вперед правой ногой и поворотом туловища. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и поворачиваясь правым бедром и туловищем справа налево. Одновременно боксер направляет удар правой снизу в туловище.

Во время толчка правой ногой боксер разворачивает предплечье и кулак пальцами кверху и слегка опускает локоть.

Удар левой снизу в туловище с шагом вперед левой ногой и поворотом туловища (рис. 90).

Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой, перенося на нее вес тела, слегка сгибая ногу в колене и несколько опуская правое плечо.

Из этого исходного положения боксер сопровождает движение удара толчком носка правой ноги, резко посылая таз вперед, разгибая туловище и поворачиваясь правым бедром.

Одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево боксер направляет бьющую руку к цели (рис. 91).

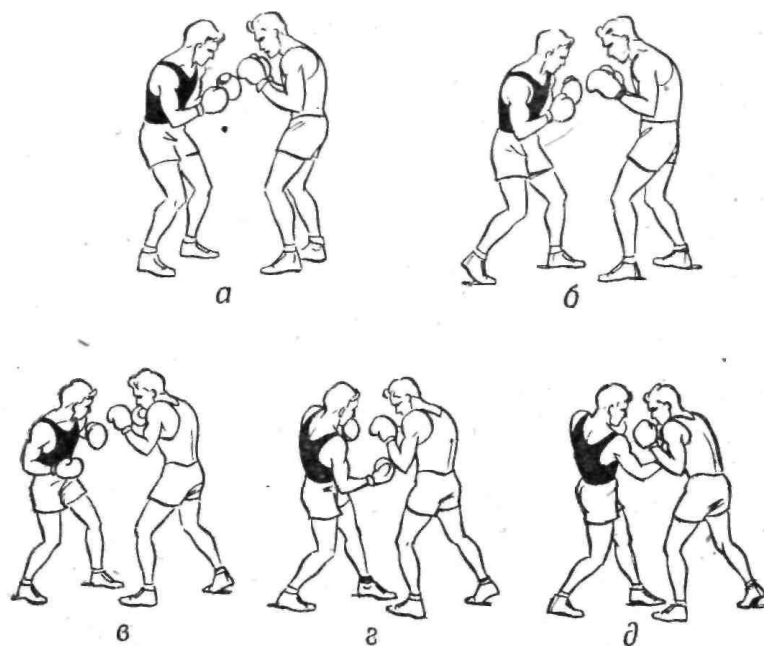


Рис. 91. Удар правой снизу в туловище с шагом назад правой ногой

Удар левой снизу в туловище с шагом назад левой ногой.

Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер слегка сгибает туловище вперед и несколько приседает, создавая этим исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение, резко выпрямляя ноги и спину и направляя кулак снизу вверх пальцами к себе, делая при этом резкий рывок плечом вверх и в момент удара приподнимаясь на носки (рис. 92).

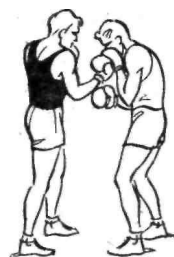


Рис. 92. Удар правой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги

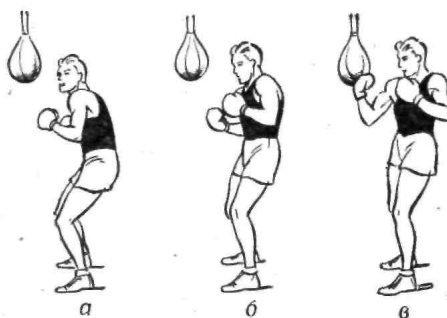


Рис. 93. Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу

Удар левой снизу в голову с распределением веса тела на обе ноги.

Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из активнозащитной или наступательной позиции боксер сопровождает движение удара толчком носка правой ноги, вслед за которым он резко выпрямляет обе ноги: одновременно боксер выпрямляет и поворачивает туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Движение удара в последний момент боксер усиливает рывком правого плеча вверх. В конце удара правая нога освобождается от давления массы тела и слегка касается пола носком.

Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Удар правой снизу в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активнозащитной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на согнутую правую ногу.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя правую ногу и спину и одновременно поворачивая туловище справа налево.

В последний момент боксер делает резкий рывок правым плечом вверх, направляя кулак к цели (рис. 93).

Удар левой снизу в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Удар правой снизу в голову с шагом влево. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг левой ногой влево, передавая вес тела на левую ногу, поворачивая туловище справа налево.

В момент, когда колено левой ноги резко выпрямляется и правое плечо боксер выбрасывает вверх, он наносит удар правой снизу в голову.

В конце удара правая нога освобождается от давления веса тела и слегка касается пола носком.

Удар левой снизу в голову, с шагом вправо.

Удар правой снизу в голову с шагом вправо. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося вес тела на правую ногу, слегка сгибая ее и несколько опуская правое плечо. Из этого исходного положения боксер начинает движение, резко выпрямляя правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и несколько вращая его справа налево. Затем боксер одновременно с движением туловища вперед резко выбрасывает правое плечо вверх, а кулак повернутый пальцами вверх, направляет кратчайшим путем к подбородку противника.

Удар левой снизу в голову с шагом влево.

Удар правой снизу в голову с шагом вперед правой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела, слегка сгибая ее и несколько опуская правое плечо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, резко выпрямляя в колене правую ногу, посылая таз вперед, разгибаясь и поворачиваясь правым бедром. Затем боксер, одновременно с движением вперед и поворотом таза и туловища справа налево, делает резкое движение плечом вверх, направляя бьющую руку к цели (рис. 94).

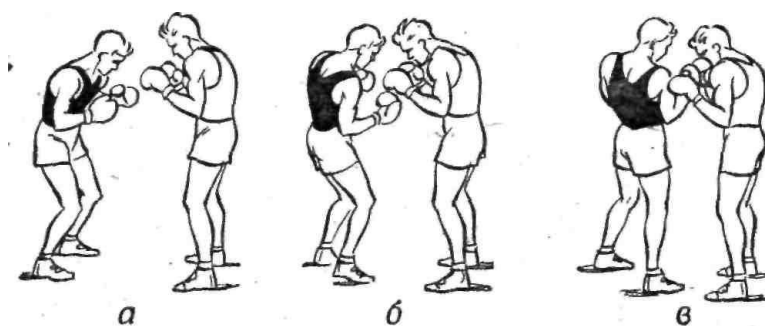


Рис. 94. Удар правой снизу в голову с шагом вперед правой ногой

Удар левой снизу в голову с шагом вперед левой; ногой.

Удар правой снизу в голову с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер начинает движение толчком носка правой ноги, делая шаг левой ногой вперед, перенося на нее вес тела и резко выпрямляя и поворачивая туловище справа налево.

В последний момент боксер делает резкий рывок плечом вверх, направляя кулак к цели (рис. 95).

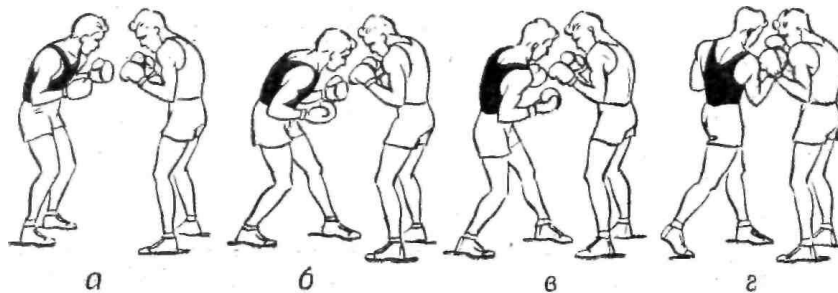


Рис. 95. Удар правой снизу в голову с шагом вперед левой ногой

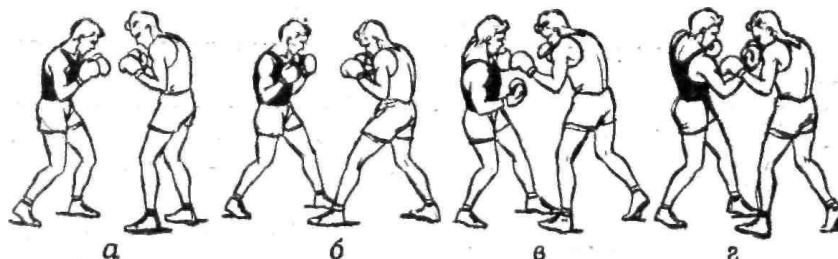


Рис. 96. Удар правой снизу в голову с шагом назад правой ногой

Удар левой снизу в голову с шагом влере́д правой ногой.

Удар правой снизу в голову с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой и несколько сгибает ее в колене, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком носка правой ноги, выпрямляя ее в колене, выпрямляя и поворачивая туловище справа налево и посылая к цели кулак, повернутый пальцами вверх.

После удара правой снизу в голову с шагом назад правой ногой левая нога освобождается от давления массы тела и слегка касается пола носком (рис. 96). Удар левой снизу в голову с шагом назад левой ногой.

ОДИНОЧНЫЕ БОКОВЫЕ УДАРЫ

Боковые удары направлены к цели сбоку их наносят согнутой в локте рукой; кулак боксер держит в естественном положении пальцами к себе.

В связи с намеченной целью боковые удары делятся на удары: в голову, в туловище.

По распределению веса тела боковые удары делятся, на: удары с переносом веса тела на левую ногу; удары с; переносом веса тела на правую ногу; удары с распределением веса тела на обе ноги: удары можно выполнять на месте (без шага) и с шагом: вперед, в стороны, назад и в промежуточных направлениях.

Отличие техники боковых ударов в голову и туловище от других ударов заключается в направлении удара к цели, в координации движений и в положении руки.

Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер несколько поворачивает туловище направо, создавая исходное положение для удара.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги и поворотом туловища справа налево, сохраняя вес тела равномерно на обеих ногах.

Одновременно с движением ног, поворотом таза и туловища боксер направляет бьющую руку к цели. В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с ударом на уровне подбородка противника (рис. 97).

Боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги.

Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из

наступательной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, несколько поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком носка правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Одновременно с движением ног и туловища боксер направляет бьющую руку к Цели. В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника (рис. 98).



Рис. 97. Боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги

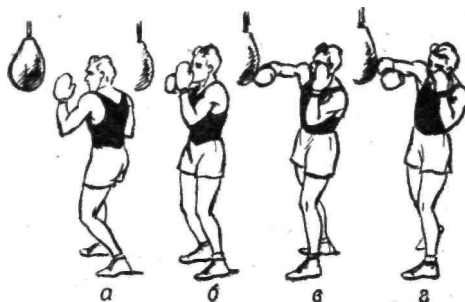


Рис. 98. Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу

Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активнозащитной позиции толчком носка левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком правой ноги и поворотом таза и туловища справа налево, сохраняя вес тела на правой ноге. Одновременно с толчком ноги, поворотом таза и туловища боксер направляет бьющую руку к цели. В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника (рис. 99).

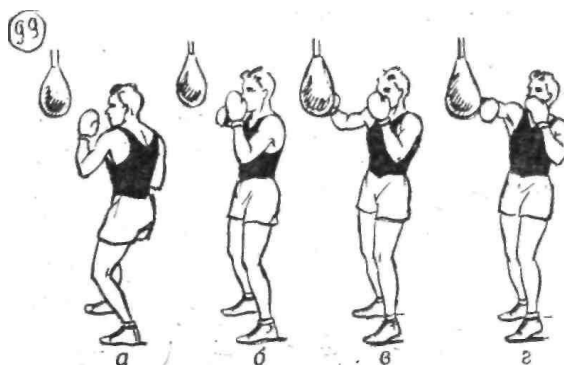


Рис. 99. Боковой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу

Боковой удар левой в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Боковой удар правой в голову с шагом вправо. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг правой ногой вправо, перенося вес тела на слегка согнутую, а в момент удара полностью выпрямленную в колене правую ногу и поворачивая туловище направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение поворотом таза и туловища справа налево, одновременно направляя бьющую руку к цели и поднимая локоть к моменту удара на уровень подбородка противника или несколько выше.

В момент удара боксер сохраняет вес тела на полной ступне правой ноги, а левой ногой, поддерживая равновесие, слегка касается носком пола.

Боковой удар левой в голову с шагом влево.

Боковой удар правой в голову с шагом влево. Из активнонаступательной позиции боксер начинает движение толчком носка правой ноги, делая шаг левой ногой влево и перенося на нее вес тела.

Прикоснувшись левой ногой к полу, боксер резко поворачивает туловище справа налево, направляя бьющую руку, согнутую под прямым углом, к цели.

В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

Боковой удар левой в голову с шагом вправо.

Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер начинает движение толчком носка правой ноги, делая шаг вперед левой ногой и перенося на нее вес тела. Прикоснувшись ею к полу, боксер резко поворачивает туловище справа налево, направляя бьющую руку, согнутую под прямым углом, к цели.

В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника. Вес тела боксер полностью переносит на левую ногу (рис. 100).

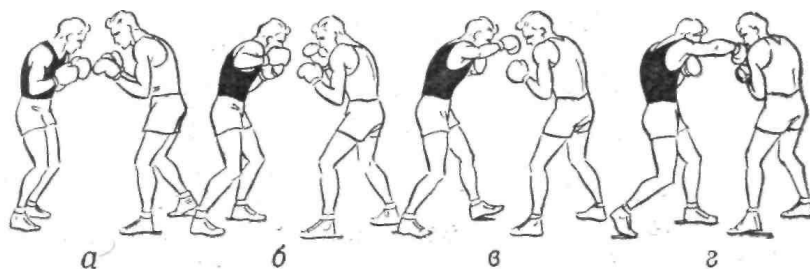


Рис. 100. Боковой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой

Боковой удар левой в голову с шагом вперед правой ногой.

Боковой удар правой в голову с шагом вперед правой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции толчком носка левой ноги боксер делает шаг вперед правой ногой, поворачивая туловище вправо и перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком носка правой ноги, поворачивая таз и туловище справа налево и направляя кулак согнутой под прямым углом руки к цели.

В момент удара кулак повернут пальцами к боксеру, а локоть находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

Боковой удар левой в голову с шагом вперед левой ногой.

Боковой удар правой в голову с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер делает шаг назад правой ногой, перенося на нее вес тела, слегка сгибая ее в колене и поворачивая туловище вправо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком носка правой ноги, выпрямляя ее, поворачивая туловище справа налево и сохраняя вес тела на правой ноге. Рука, согнутая под прямым углом в локтевом суставе, в момент удара находится в одной плоскости с кулаком на уровне подбородка противника.

Боковой удар левой в голову с шагом назад левой ногой.

Боковой удар правой в туловище с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной позиции боксер начинает движение толчком правой ноги, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая таз и туловище справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак, повернуты к боксеру, кисть несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на правую ногу (рис. 101).

Боковой удар правой в туловище с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение резким поворотом таза и туловища справа налево, сохраняя вес тела на правой ноге.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть согнута в лучезапястном суставе внутрь.

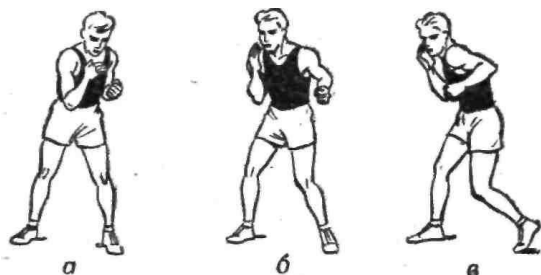


Рис. 101. Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на правую ногу

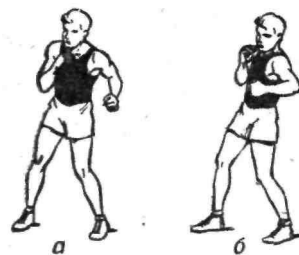


Рис. 102. Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу



Рис. 103. Боковой удар правой в туловище с шагом вперед, левой ногой

Боковой удар левой в туловище с переносом веса тела на левую ногу (рис. 102).

Боковой удар правой в туловище с распределением веса тела на обе ноги. Из наступательной позиции боксер поворачивает таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает таз и туловище справа налево, сохраняя вес тела на обеих ногах.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с распределением веса тела на обе ноги.

Боковой удар правой в туловище с шагом вправо. Из наступательной позиции боксер толчком левой ноги делает шаг правой ногой вправо, перенося на нее вес тела и поворачивая таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает таз и туловище справа налево, сохраняя вес тела на правой ноге.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть несколько согнута в лучезапястном суставе.

Боковой удар левой с шагом влево.

Боковой удар правой в туловище с шагом влево. Из наступательной позиции боксер начинает движение удара шагом левой ногой влево, перенося на нее вес тела и поворачивая таз и туловище справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы согнуты в кулак и повернуты к боксеру; кисть согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с шагом вправо.

Боковой удар правой в туловище с шагом вперед левой ногой. Из наступательной позиции боксер поворачивает таз и туловище слева направо.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара толчком правой ноги, делая шаг левой ногой вперед и резко поворачивая таз и туловище справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть руки несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь (рис. 103).

Боковой удар левой в туловище с шагом вперед правой ногой.

Боковой удар правой в туловище с шагом вперед правой ногой. Из наступательной позиции боксер делает шаг вперед правой ногой, перенося на нее вес тела. Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, поворотом таза и туловища справа налево.

В момент удара рука согнута в локтевом, суставе под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть руки несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с шагом вперед левой ногой.

Боковой удар правой в туловище с шагом назад правой ногой. Из наступательной позиции толчком левой ноги боксер делает шаг правой ногой назад, перенося на нее вес тела.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара резким толчком правой ноги, вслед за которым он резко поворачивает таз и туловище справа налево, перенося вес тела на левую ногу.

В момент удара рука согнута под прямым углом, пальцы сжаты в кулак и повернуты к боксеру, кисть несколько согнута в лучезапястном суставе внутрь.

Боковой удар левой в туловище с шагом назад левой ногой.

ОДИНОЧНЫЕ КОРОТКИЕ ПРЯМЫЕ УДАРЫ

Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу. Из наступательной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение резким толчком правой ноги, вращением туловища справа налево, перенося вес тела на левую ногу. Вместе с вращением и движением туловища вперед боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент боксер сгибает кисть в лучезапястном суставе вперед, что увеличивает скорость движения кулака и силу удара (рис. 104).

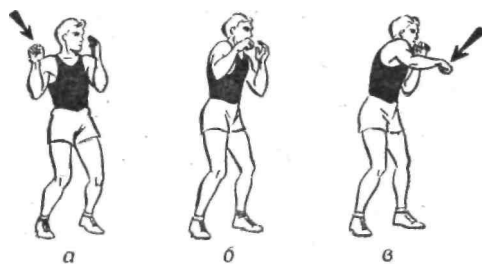


Рис. 104. Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса тела на левую ногу

Короткий прямой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Короткий прямой удар правой в голову с переносом веса тела на правую ногу. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу, поворачивая таз и туловище направо. Одновременно он отводит кисть правой руки несколько вправо на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение удара, делая резкий толчок, выпрямляя в колене правую ногу, вращая туловище справа налево и направляя его вперед. Вместе с вращением и движением, туловища вперед рука поворачивается в плечевом суставе, и кулак движется прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед. Во время удара боксер сохраняет вес тела на правой ноге.

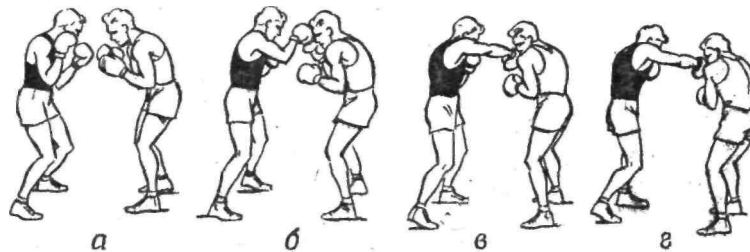


Рис. 105. Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой.

Короткий прямой удар левой в голову с переносом веса тела на левую ногу.

Короткий прямой удар правой в голову с шагом вперед левой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции толчком левой ноги боксер переносит вес тела на правую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение резким толчком правой ноги, делая шаг левой ногой вперед, одновременно вращая туловище справа налево и перенося вес тела на левую ногу. Вместе с вращением и движением туловища вперед боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент боксер сгибает кисть в лучезапястном суставе вперед (рис. 105).

Короткий прямой удар левой в голову с шагом вперед правой ногой.

Короткий прямой удар правой в голову с шагом вправо. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер толчком левой ноги делает шаг вправо, перенося вес тела на правую ногу и поворачивая таз и туловище слева направо. Одновременно он выпрямляет туловище и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение, делая резкий толчок и выпрямляя правую ногу и вращая таз и туловище справа налево. Вместе с вращением таза и туловища боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последующий момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед. Вес тела в момент удара боксер сохраняет на правой ноге.

Короткий прямой удар левой в голову с шагом влево. Из наступательной или активнозащитной позиции толчком правой ноги боксер делает шаг влево, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая таз и туловище справа налево. Одновременно он выпрямляет туловище и отводит кисть левой руки несколько влево, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения толчком левой ноги боксер делает шаг вправо, одновременно вращает туловище слева направо, перенося вес тела на правую ногу. Вместе с вращением туловища и переносом веса тела на правую ногу боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед.

Короткий прямой удар правой в голову с шагом влево. Из наступательной позиции боксер толчком левой ноги переносит вес тела на правую ногу. Одновременно он вращает туловище слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер толчком правой ноги делает шаг влево, одновременно вращает туловище справа налево и переносит вес тела на левую ногу. Вместе с вращением туловища и переносом веса тела на левую ногу боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед (рис. 106).

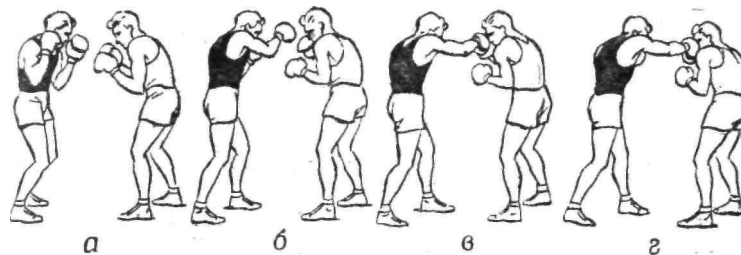


Рис. 106. Короткий прямой удар правой в голову с шагом влево

Короткий прямой удар левой в голову с шагом вправо.

Короткий прямой удар правой в голову, с шагом назад правой ногой. Из наступательной или активнозащитной позиции боксер толчком левой ноги делает шаг правой ногой назад и переносит на нее вес тела. Одновременно он вращает тело слева направо, выпрямляет его и отводит кисть правой руки несколько вправо, поднимая кулак на уровень своего подбородка.

Из этого исходного положения боксер начинает движение толчком правой ноги, перенося вес Тела на левую ногу и одновременно вращая туловище справа налево. Вместе с вращением и движением туловища вперед боксер поворачивает руку в плечевом суставе и направляет кулак прямолинейно к цели. В последний момент кисть в лучезапястном суставе сгибается вперед.

Короткий прямой удар левой в голову с шагом назад левой ногой.

КОМБИНАЦИИ ИЗ ДВУХ УДАРОВ

Из ударов в голову и туловище и их вариантов складываются различные комбинации, которыми боксеры пользуются в ближнем бою.

Выбор соответствующей комбинации и техника ее изменяются в зависимости от положения Тела, принятого противником, или положения, которое он должен занять. В соответствии с этим, выполняя комбинации из двух ударов в голову (рис. 107, 108), в голову и туловище (рис. 109), боксер будет перемещать вес тела то на разноименную ударную ногу, то на одноименную, то сохранять его равномерно на обеих ногах (рис. 110).

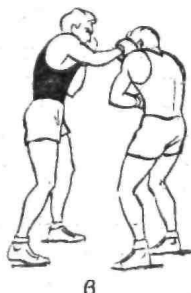
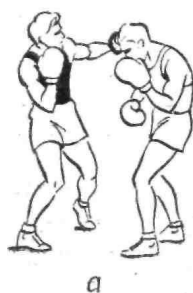


Рис. 107. Боковой удар левой в голову — короткий прямой правой в голову



Рис. 108. Короткий прямой удар правой в голову, левой снизу в голову



Рис. 109. Боковой удар левой в голову, правой снизу в туловище

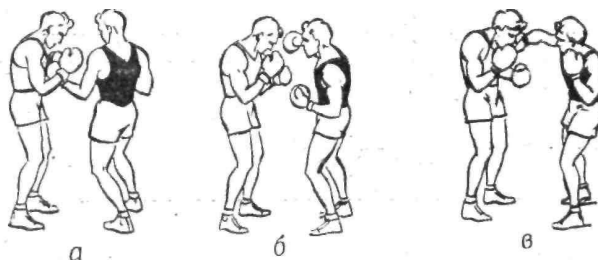


Рис. 110. Удар левой снизу в туловище — боковой удар правой в голову

Техникой каждой комбинации следует владеть во всех указанных вариантах. Сочетание двух ударов нужно выполнять быстро и в тренировке доводить до автоматизма. В каждой комбинации акцентированным может быть как первый, так и второй удар, а также и оба удара. Защищаются от комбинаций из двух ударов одним защитным движением, если удары идут в одну цель (например, уклоном или нырком от ударов в голову, подставкой локтя от ударов в туловище), и двумя защитными движениями от ударов, идущих в разные цели (защиты описаны ниже).

Повторные удары в туловище и голову наносят и правой и левой рукой. Удары можно наносить как в одну, так и в разные уязвимые точки на теле боксера. Техника повторного удара изменяется в зависимости от положения тела противника и цели, однако основы техники ударов и их варианты остаются без изменения.

Укажем лишь на некоторые особенности техники повторных ударов снизу в туловище и голову.

Повторный удар снизу в туловище боксер усиливает поворотом таза и туловища и движением их вперед. Удар снизу в голову боксер усиливает резким выпрямлением спины, делая рывок плечом вверх, выпрямляя ноги и поднимаясь на носки. На рис. 111 показан повторный удар правой снизу в туловище — голову.

К повторным ударам часто бывает удобно и целесообразно добавлять третий удар, наносимый другой рукой.

От повторных ударов применяют те же защиты, что и от одиночных.

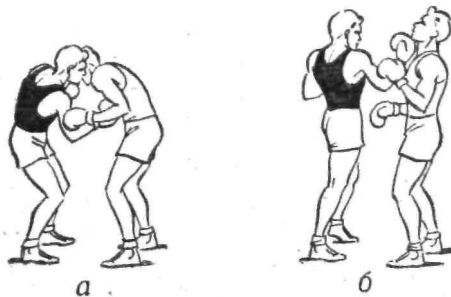


Рис. 111. Повторный удар правой снизу в туловище — в голову

СЕРИИ ИЗ ТРЕХ УДАРОВ

Техника отдельных ударов, составляющих серию, показана выше.

В каждой отдельной трехударной серии третий удар, завершающий серию, наносят с акцентом. Следовательно, первые два удара должны отвлекать противника от защиты того места на его теле, куда будет нанесен третий — акцентированный — удар (рис. 112, 113, 114).

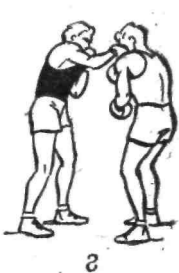
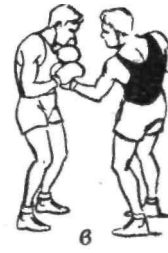
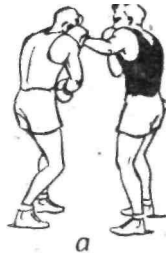


Рис. 112. Серия из трех ударов: левой снизу в туловище, боковой левой в голову, короткий прямой правой в голову

Рис. 113. Серия из трех ударов: боковые левой; правой в голову — левой снизу в туловище

Рис. 114. Серия из трех ударов: правой, левой снизу в туловище, боковой правой в голову

Нанося второй удар серии, предшествующий заключительному удару, боксер стремится подготовить удобное исходное положение для акцентированного третьего удара.

Систематически совершенствуясь в ударах сериями, боксер сможет в боевой обстановке в нужный момент нанести определенную серию почти автоматически, акцентируя в ней каждый третий удар.

Быстрое слитное чередование ударов сериями в различные уязвимые места на теле противника усложняет противнику условия боя, деморализует его и вынуждает переходить, к защите.

СЕРИИ ИЗ ЧЕТЫРЕХ УДАРОВ

Техника отдельных ударов снизу, боковых и коротких прямых; составляющих комбинации из двух ударов и серии из трех ударов, нами показана выше. Серию из четырех ударов составляют две комбинации из двух ударов, два повторных удара одной рукой и одна комбинация, где к трем ударам, одинаковым по форме, добавляется четвертый удар — другой по форме и акцентированный.

Разница в ударах, составляющих четырехударную серию, состоит не только в их форме, но и в силе и в координации движений. Один, два или три удара в серии служат отвлекающими, а акцентированный удар — основным.

Нанося отвлекающий (относительно слабый) удар в серии, боксер подготавливает исходное положение для следующего акцентированного удара.

Приводим серии из четырех ударов с указанием акцента на определенном ударе:

- 1.левой — правой — левой снизу в туловище — боковой правой в голову (акцент).
- 2.Правой — левой — правой снизу в туловище — боковой левой в голову (акцент).
- 3.Левой снизу в туловище (акцент) — боковые правой, левой в голову — правой снизу в туловище (акцент).
- 4.Боковые — левой в голову (акцент) — правой, левой снизу в туловище — боковой правой в голову (акцент).
- 5.Правой снизу в туловище (акцент) — боковые левой, правой в голову — левой снизу в туловище (акцент) (рис. 115).

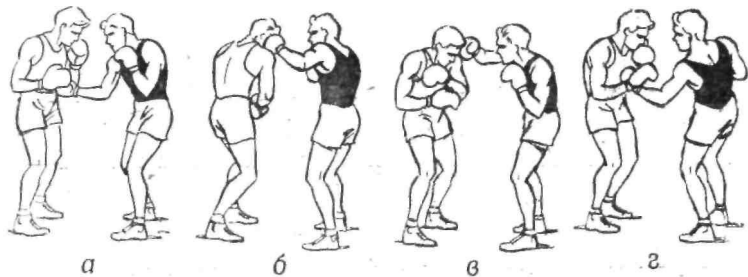


Рис. 115. Серия из четырех ударов: правой снизу в туловище — боковые левой, правой в голову — левой снизу в туловище.

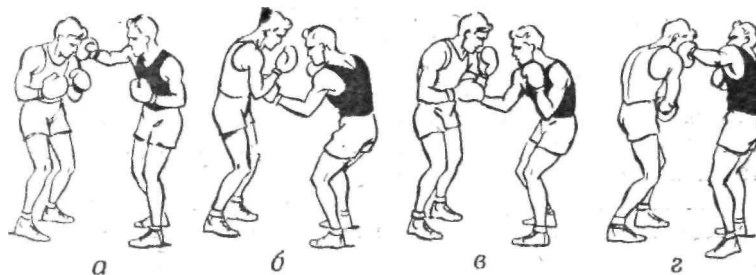


Рис. 116. Серия из четырех ударов: боковой правой в голову — левой, правой снизу в туловище — боковой левой в голову

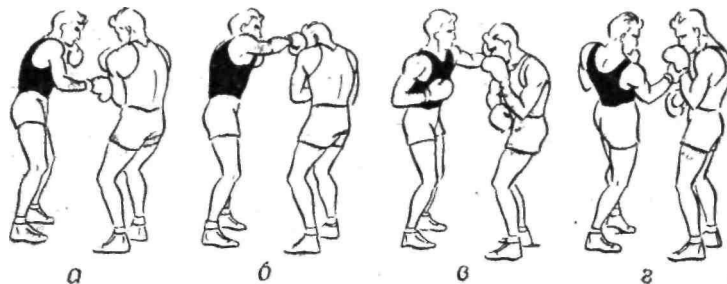


Рис. 117. Серия из четырех ударов: боковой правой в туловище — боковые правой, левой в голову — правой снизу в туловище

6. Боковые правой в голову (акцент) — левой, правой снизу в туловище — боковой левой в голову (акцент) (рис. 116).

7. Боковые левой — правой — левой в голову — правой снизу в туловище (акцент).

8. Боковые правой — левой — правой в голову — левой снизу в туловище (акцент).

9. Боковой левой в туловище — боковые левой, правой в голову (акцент) — левой снизу в голову (акцент).

10. Боковой правой в туловище — боковые правой, левой в голову (акцент) — правой снизу в туловище (акцент) (рис. 117).

ЗАЩИТЫ

Защита от ударов на дистанции ближнего боя, как и на других дистанциях, составляет основу спортивного мастерства в боксе. Успех боксера во многом зависит от умения своевременно применять прочную и целесообразную защиту, затрачивая на это возможно меньше времени и энергии.

От каждого удара — снизу, бокового и короткого прямого — в практике бокса применяют специальные защиты, наиболее удобные и экономные в движениях.

Рассмотрим технику защиты от ударов в голову и туловище: снизу, боковых и коротких прямых.

Защиту от ударов правой снизу в туловище подставкой левого локтя (точнее — сгиба плеча и предплечья) применяют от ударов снизу в туловище как правой, так и левой.

Из наступательной или активнозащитной позиции боксер подставляет левый локоть под атакующий удар противника, опущенный вниз и согнутый под острым углом, направляя его к середине своего туловища; при этом кистью боксер страхует голову. Другой рукой, также согнутой в локтевом суставе под острым углом и опущенной вниз, боксер страхует туловище, а раскрытой перчаткой — голову.

Подставку боксер выполняет в конце удара противника (рис. 118).

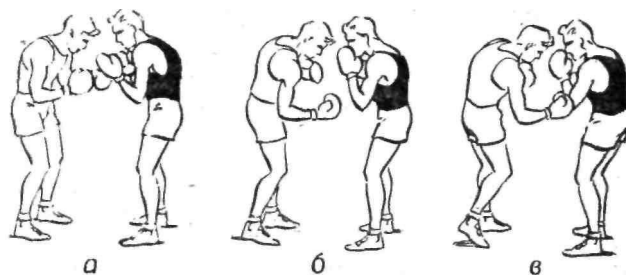


Рис. 118. Защита от удара правой снизу в туловище подставкой левого локтя

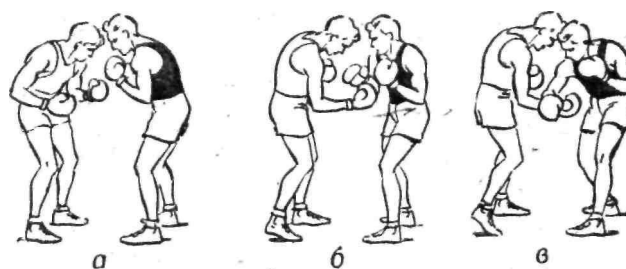


Рис. 119. Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением правого предплечья

Защита от удара левой снизу в туловище подставкой правого локтя.

Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением правого предплечья — применяется от ударов правой и левой снизу в туловище.

Из наступательной или активнозащитной позиции боксер поворачивает туловище справа налево. Одновременно предплечье правой руки, согнутой под прямым углом, он накладывает на предплечье правой руки противника (в начале его движения) ладонью вниз. В это время левой рукой, согнутой в локтевом суставе под острым углом, боксер защищает туловище, а кистью — голову (рис. 119).

Защищаться остановкой — наложением предплечья — от ударов снизу в туловище можно также рукой, противоположащей бьющей руке.

Из наступательной или активнозащитной позиции боксер в начале движения кулака противника накладывает на предплечье бьющей руки согнутое под прямым углом и обращенное ладонью вниз предплечье противоположащей руки. Выполняя защиту, боксер (в зависимости от роста противника) несколько приседает.

Защита от удара левой в туловище остановкой — наложением левого предплечья.

Защищаться от удара левой снизу в туловище можно и противоположащей — правой — рукой (рис. 120).

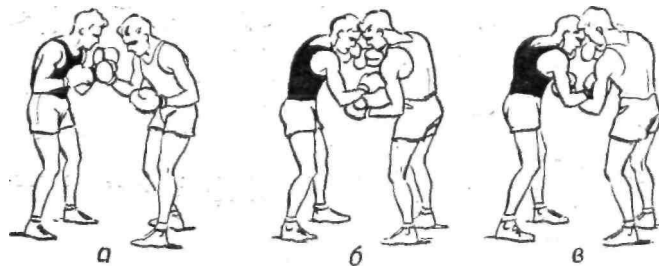


Рис. 120. Защита от удара левой снизу в туловище остановкой — наложением правого предплечья

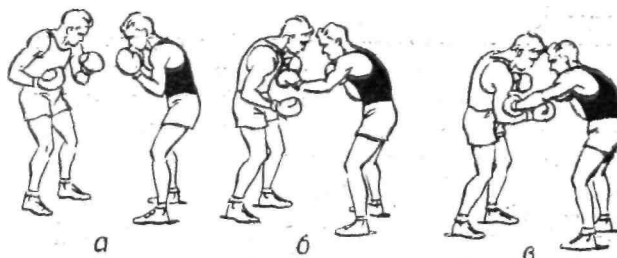


Рис. 121. Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки

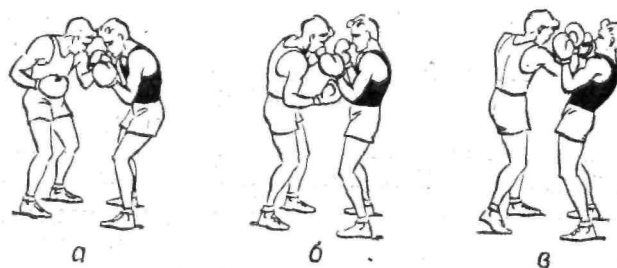


Рис. 122. Защита от ударов снизу в голову отклонением назад

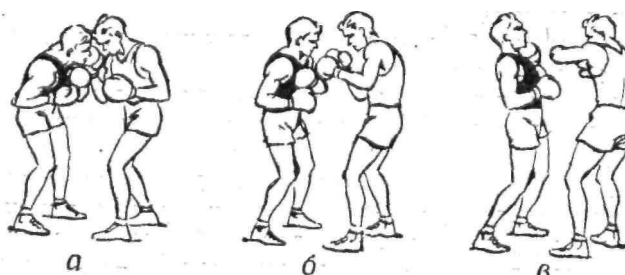


Рис. 123. Защита от боковых ударов в голову отклонением назад

Защита от удара правой снизу в туловище остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Из наступательной или активнозащитной позиции боксер в начале атакующего удара правой снизу в туловище накладывает открытую ладонь (между большим и указательным пальцами) на двуглавую мышцу бьющей руки противника; при этом он приседает и несколько наклоняет туловище вперед (рис. 121).

Защита от удара левой снизу в туловище остановкой — наложением правой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

Защиту отклонением назад применяют от ударов правой и левой снизу (рис. 122), а кроме того, и от боковых (рис. 123) и коротких прямых в голову. Из наступательной позиции боксер в конце атакующего удара подставляет под удар открытую ладонь правой руки и в

момент прикосновения к ней кулака отводит его несколько влево (рис. 124).

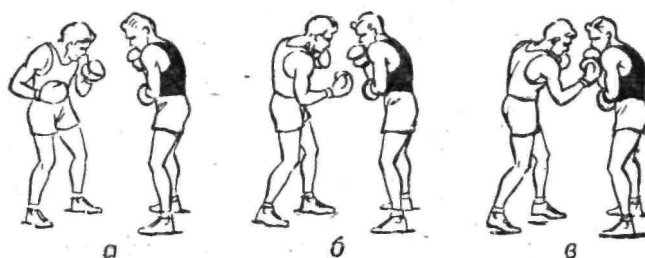


Рис. 124. Защита от удара правой снизу в голову подставкой правой ладони

Защита от удара снизу левой в голову подставкой левой ладони.

Защита от удара снизу правой в голову подставке левой ладони. Из наступательной или активнбзагцитной позиции боксер в конце атакующего удара подставляет открытую ладонь левой руки и в момент прикосновения кулака к ладони отводит его несколько вправо.

Защита от удара снизу левой в голову подставкой правой ладони. Из наступательной или активнзащитной позиции боксер в конце атакующего удара подставляет открытую ладонь правой руки и в момент прикосновения кулака к ладони отводит его несколько влево.

Защита от удара снизу правой в голову остановкой — наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. Из наступательной или активнзащитной позиции боксер в начале атакующего удара накладывает левую ладонь (между большим и указательным пальцами) на локтевой сгиб бьющей руки.

Защита от удара снизу левой в голову остановкой — наложением правой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки. Из наступательной или активнзащитной позиции боксер в начале атакующего удара снизу левой в голову накладывает правую ладонь (между большим и указательным пальцами) на локтевой сгиб бьющей руки.

Защита от удара снизу левой в голову — отбив предплечьем левой руки с поворотом туловища. Из наступательной или активнзащитной позиции боксер предплечьем левой руки, согнутой в локте под острым углом, в конце атакующего удара противника отбивает его внутрь, одновременно поворачивая туловище слева направо.

Защита от удара снизу левой в голову — отбив предплечьем правой руки с поворотом туловища.

Защита от бокового удара правой в голову («нырок») применяется от боковых ударов правой и левой в голову.

Защищаясь от бокового удара правой, боксер из наступательной позиции одновременно, в одном слитном движении, немного поворачивает туловище слева направо, слегка приседая, уклоняется вправо, делает наклон вниз, поворачивает туловище справа налево и одновременно выпрямляется. Руки согнуты в локтях под острым углом и слегка прижаты к туловищу (рис. 125).

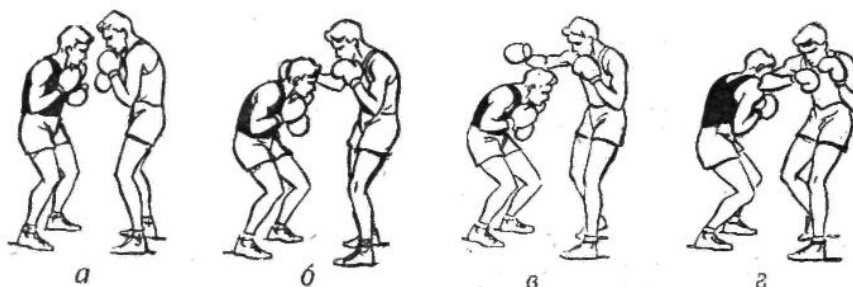


Рис. 125. Защита от бокового удара правой в голову — «нырок»

Защита от бокового удара левой в голову («нырок»).

Защиту приседанием применяют от боковых и коротких прямых ударов правой и левой в голову.

Из наступательной позиции боксер быстро приседает на полные ступни ног, заставляя противника промахнуться. Руки, согнутые в локтевых суставах под острым углом, слегка прижаты к туловищу (рис. 126).

Комбинированную защиту применяют от боковых и коротких прямых ударов правой и левой в голову. Она объединяет в одном действии одновременно несколько защит: от ударов правой — небольшой отклон назад, уклон вправо, подставку левого плеча, подставку правой ладони, подставку предплечья левой руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище (рис. 127); от ударов левой — небольшой отклон назад, уклон влево, подставку правого плеча, подставку левой ладони, подставку предплечья правой руки, согнутой в локтевом суставе и прикрывающей туловище.

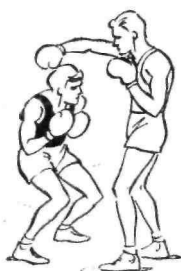


Рис. 126. Защита приседанием



Рис. 127. Комбинированная защита

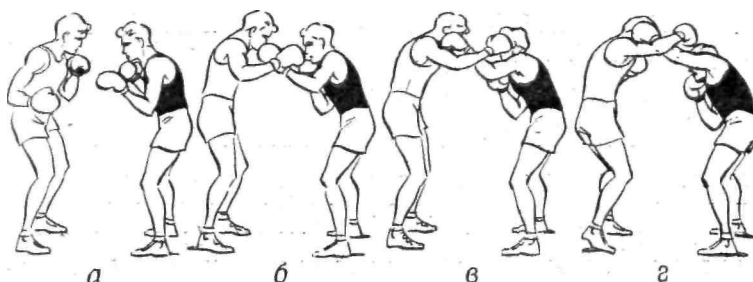


Рис. 128. Защита от бокового удара правой в голову остановкой — наложением предплечья

Защиту от боковых ударов остановкой — наложением предплечья — применяют от боковых ударов правой и левой в голову.

От удара правой — из наступательной или активнозащитной позиции боксер останавливает удар, накладывая предплечье левой руки на двуглавую мышцу бьющей руки в начале ее движения. Одновременно он прижимает подбородок к груди, кистью правой руки, согнутой в локтевом суставе под острым углом, защищает голову, а опущенным локтем — туловище (рис. 128).

От удара левой — то же, что и от удара правой рукой.

Защиту уклоном применяют от боковых ударов правой и левой в голову, а также от серий ударов в голову и туловище.

Защита уклоном от бокового удара правой в голову. Из наступательной позиции боксер в одном слитном движении быстро поворачивает туловище слева направо и наклоняет его несколько вперед и вниз. Левую руку, согнутую в локтевом суставе под острым углом, слегка прижимает к туловищу, кистью правой руки защищает голову, а локтем — туловище (рис. 129).

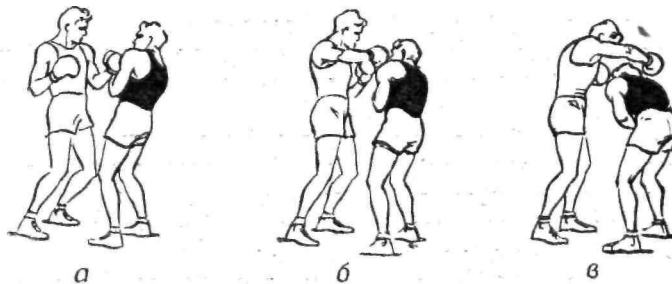


Рис. 129. Защита уклоном от бокового удара правой в голову

Защита уклоном от бокового удара левой в голову. Из наступательной позиции боксер в одном слитном движении быстро поворачивает туловище справа налево и наклоняет его несколько вперед и вниз.

Защита подставкой локтя от бокового удара в туловище применяется как от правой, так и от левой руки.

Защита от бокового удара правой в туловище подставкой левого локтя. Из наступательной позиции в конце атакующего удара противника боксер подставляя локоть, согнутый под острым углом, левой руки, слегка прижатой к туловищу. При этом незначительным поворотом и движением туловища вправо боксер смягчая удар по локтю, а кистью защищает голову. Другой рукой, также согнутой в локтевом суставе и слегка прижатой к телу, защищает туловище, а кистью — голову.

Защита от бокового удара левой в туловище подставкой правого локтя.

Защиту от боковых ударов в туловище отклонением таза назад применяют от боковых ударов правой и левой в туловище. Из наступательной позиции в момент атаки! противника боковым ударом в туловище боксер отклоняет таз назад, выпрямляя при этом ноги и сгибая обе руки, опущенные локтями вниз, под острым углом. Принятое положение защитит боксера от удара в туловище, а кисти рук защитят голову.

Защиту от боковых ударов в туловище шагом в стороны с поворотом применяют от боковых ударов правой и левой в туловище.

Защита от бокового удара правой в туловище шагом в сторону с поворотом туловища. Из наступательной позиции в момент атаки противника боковым ударом правой в туловище боксер быстро делает шаг правой ногой вправо и поворачивает туловище справа налево. Руки, согнутые под острым углом, прижаты к туловищу, а кисти защищают голову.

Защита от бокового удара левой в туловище шагом в сторону с поворотом туловища. Из наступательной позиции в момент атаки противника боковым ударом левой в туловище боксер быстро делает шаг левой ногой влево и поворачивает туловище слева направо.

Занятие руками внутреннего положения. Внутреннее положение рук в позиции противника выгодно для успешного и беспрепятственного нанесения ударов в туловище и голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою применяют четыре способа:

1. Боксер накладывает кисти рук на предплечья противника сверху и разводит их в стороны, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище (рис. 130)

2. Боксер накладывает сбоку кисть правой руки на запястье левой руки противника, одновременно вводит снизу кисть левой руки и разводит его руки в стороны, стремительно нанося затем удар правой снизу в туловище или короткий прямой (боковой) удар левой в голову (рис. 131).

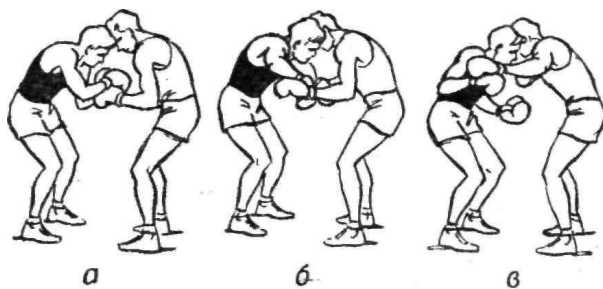


Рис. 130. Занятие внутреннего положения в позиции противника (способ 1)

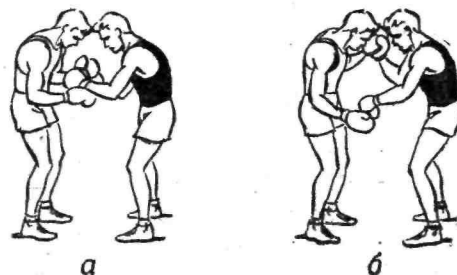


Рис. 131. Занятие внутреннего положения в позиции противника (способ 2)

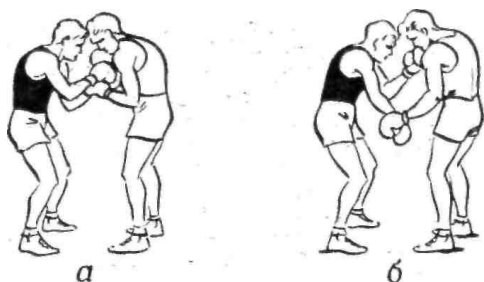


Рис. 132. Занятие внутреннего положения в позиции противника (способ 3)

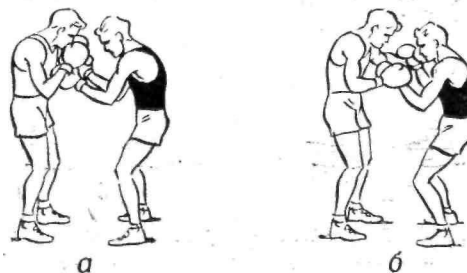


Рис. 133. Занятие внутреннего положения в позиции противника (способ 4)

3. Боксер накладывает сбоку кисть левой руки на запястье правой руки противника, одновременно вводит снизу кисть правой руки и разводит его руки в стороны, стремительно нанося затем удар левой снизу в туловище или короткий прямой (боковой) удар правой в голову (рис. 132).

4. Движением кистей снизу вверх, расположенных большими пальцами вверх, боксер вводит руки внутрь позиции противника между его руками и разводит их в стороны, стремительно нанося затем короткий прямой (боковой) удар левой или правой в голову (рис. 133).

Активные защиты. Активной может быть, любая из защит, примененная в ближнем бою, когда боксер, преднамеренно защищаясь, переходит затем в атаку соответственно подготовленным определенным, ударом или серией ударов.

Активная защита от удара правой снизу в туловище. От удара правой снизу в туловище применяют три активные защиты:

1. Остановку наложением правого предплечья предплечье бьющей руки противника и ответный удар или серия ударов, начиная с бокового или удара снизу левой в голову (рис. 134).

2. Остановку наложением левой кисти на двуглавую мышцу бьющей руки и ответный удар правой снизу в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 135).

3. Подставку левого локтя и ответный удар или серию ударов, начиная с бокового или удара снизу правой в голову или туловище (рис. 136).

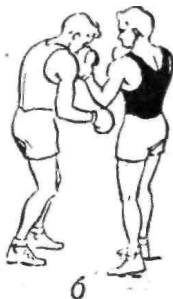
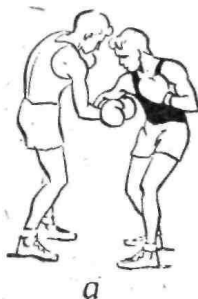


Рис. 134. Активная защита от удара правой снизу в туловище остановкой



Рис. 135. Активная защита от удара правой снизу в туловище наложением левой кисти на двуглавую мышцу бьющей руки

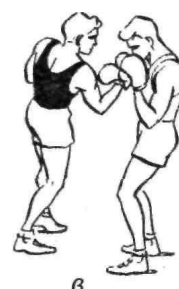
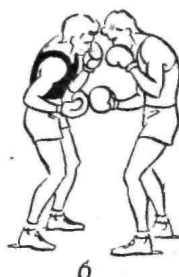


Рис. 136. Активная защита от удара правой снизу в туловище подставкой левого локтя

Активная защита от удара левой снизу в туловище. От удара левой снизу в туловище применяют три аналогичные описанным активные защиты.

Активная защита от бокового удара правой в голову. От бокового удара правой в голову применяют пять активных защит:

1. Защита нырком с наносимым в слитном движении ответным боковым ударом левой в голову и развитием атаки серией ударов.

2. Остановка наложением левой кисти на двуглавую мышцу бьющей руки и ответный удар правой снизу боковой или короткий прямой в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 137).

3. Защита уклоном вправо и ответный удар правой снизу в туловище или голову с развитием атаки серией ударов (рис. 138).

4. Защита отклонением назад и ответный боковой УДШ левой или правой в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 139).

5. Защита приседанием и ответный боковой удар левой в голову с развитием атаки серией ударов (рис. 140)

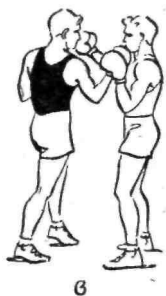
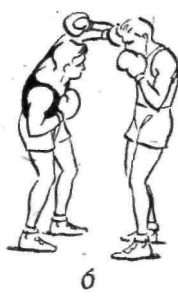


Рис. 137. Активная защита от бокового удара правой в голову наложением левой кисти на двуглавую мышцу

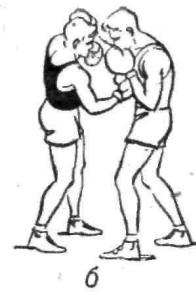
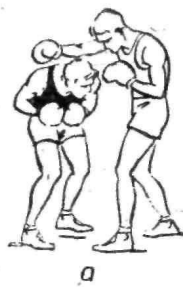
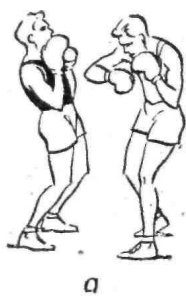
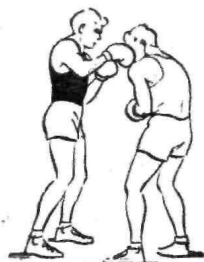


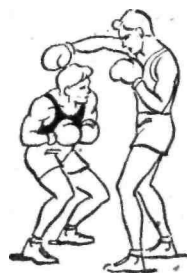
Рис. 138. Активная защита от бокового удара правой в голову уклоном вправо



а



б



а



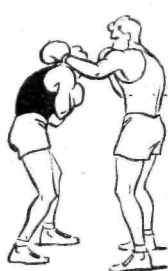
б



в

Рис. 139. Активная защита от бокового удара правой в голову отклонением назад

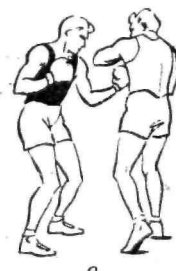
Рис. 140. Активная защита от бокового удара правой в голову приседанием



а



б



в

Рис. 141. Активная защита от бокового удара левой в голову «нырком»

Активная защита от бокового удара левой в голову. От бокового удара левой в голову применяют также пять активных защит. На рис. 141 показана активная защита нырком с наносимым в слитном движении встречным ударом снизу левой в туловище и развитие атаки серией ударов.

Остальные защиты аналогичны тем, которые применяются от бокового удара правой.

Активная защита от короткого прямого удара правой в голову. От короткого прямого удара правой в голову применяют две активные защиты:

1. Защита уклоном вправо и ответный боковой (снизу) удар правой в голову с развитием атаки серией ударов.

2. Защита приседанием и ответный боковой удар правой (левой) в голову с развитием атаки серией ударов.

Активная защита от короткого прямого удара левом в голову. От короткого прямого удара левой в голову применяют две аналогичные описанным активные защиты.

Защиты от серии ударов. Защищаться от каждого в отдельности удара серии очень трудно и нецелесообразно на это потребуется затратить много энергии, которую следует в бою расходовать расчетливо и экономно.

Лучшей защитой от серии ударов в голову и туловище служат уклоны влево и вправо, которые прерывая атаку серией и ставят противника под угрозу ответное боковое или удара снизу в голову или туловище.

Часто боксеры пользуются в ближнем бою двойной локтевой защитой, но задерживаться в ней долго не рекомендуется, так как защита ради защиты не даст нужных результатов. Данную защиту можно применить на короткий промежуток времени с тем, чтобы самому перейти в атаку, т. е. использовать ее как активную защиту.

Более прочной от неожиданной атаки, продолжительной серии сильных ударов в голову и туловище считается двойная локтевая защита. Применяя ее, боксер подает таз вперед (ноги несколько согнуты в коленях), правой рукой, согнутой в локтевом суставе, защищает голову (боксер-левша — левой), а левой — туловище. Голову боксер опускает, плотно прижимая к груди подбородок; плечи поднимает и сводит вперед, туловище несколько сгибает вниз. Заставляясь подолгу на месте, принимая удары на двойную локтевую защиту, не

рекомендуется; приняв два-три удара, боксер должен сам перейти в контратаку серией ударов в голову и туловище, перехватив инициативу противника.

В исключительно редких случаях (например, получив сильный удар в голову или туловище) применяют **глухую защиту**. Тщательно закрыв голову и туловище согнутыми в локтях руками, боксер стремится сгруппироваться, согнув туловище и плечи вперед. При первой возможности необходимо найти способ сблизиться вплотную с противником или уйти от ударов на дальнюю дистанцию с помощью уклонов и шагов в сторону.

ВЫХОД ИЗ БЛИЖНЕГО БОЯ И ВХОЖДЕНИЕ В БЛИЖНИЙ БОЙ

Выход из ближнего боя. В состязаниях в определенные моменты бывает невыгодно вести ближний бой. Когда боксер чувствует физическое превосходство противника в ближнем бою, а различные контрмеры не дают возможности перехватить инициативу и добиться преимущества, в таких случаях или по другим причинам боксеру следует выйти из ближнего боя. Делает он это следующими способами:

1) наложив кисти рук на плечевую часть руки противника и неожиданно сделав отход — шаг назад правой ногой, а для боксера-левши — левой (рис. 142);

2) с помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага влево левой ногой, а правой ногой — шага назад. При этом боксер вытягивает правую руку в сторону противника, а затем — левую, чтобы остановить его, если он будет снова стремиться к ближнему бою (рис. 143);

3) с помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой. При этом боксер вытягивает левую руку - в сторону противника, чтобы остановить его продвижение (рис. 144);

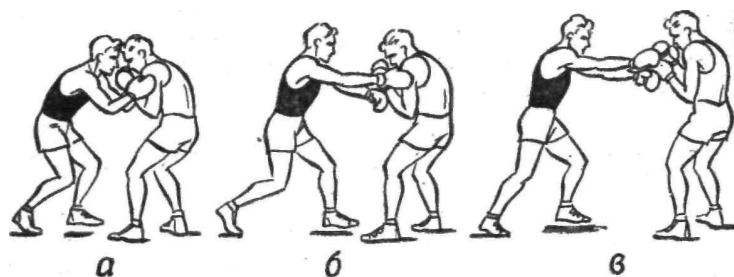


Рис. 142. Выход из ближнего боя (способ 1)

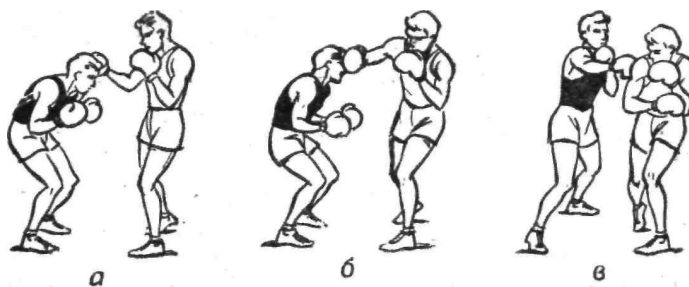


Рис. 143. Выход из ближнего боя (способ 2)

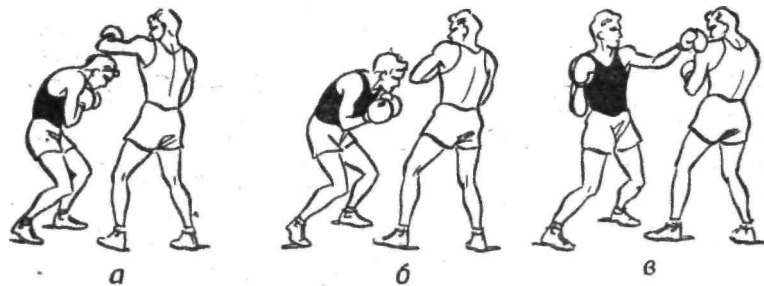


Рис. 144. Выход из ближнего боя (способ 3)

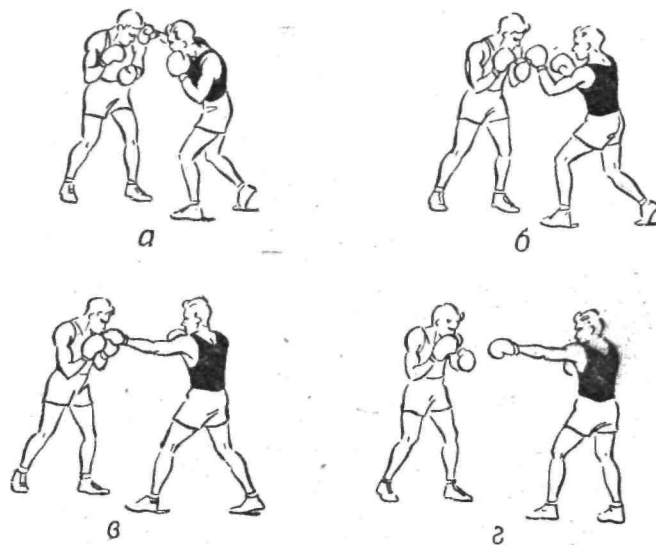


Рис. 145. Выход из ближнего боя (способ 4)

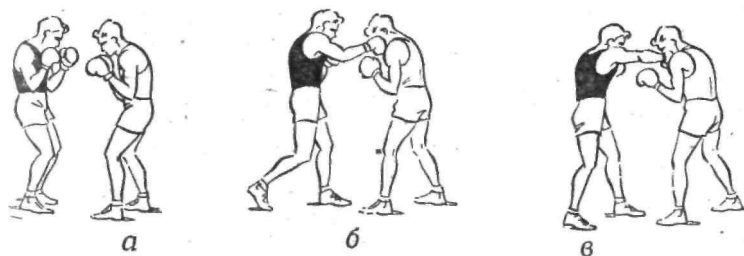


Рис. 146. Выход из ближнего боя (способ 5)

4) с коротким прямым ударом левой в голову и шагом назад правой ногой (рис. 145);

5) с коротким, прямым правой в голову и шагом назад правой ногой. После этого боксер подтягивает назад (в позицию) левую ногу и оказывается на дальней дистанции (рис. 146).

Вхождение в ближний бой. Входить в ближний бой с дальней дистанции бывает необходимо в зависимости от следующих обстоятельств:

- преимущества физического сложения для ближнего боя (низкий рост, короткие руки, хорошо развитая мускулатура);
- умения применять приемы на дистанции ближнего боя с целью добиться решительной победы (нокаут, остановкой боя за явным преимуществом, в связи с отказом противника от продолжения боя) или выиграть бой по очкам;
- стремления захватить инициативу в ближнем бою неожиданными сериями ударов в туловище и голову противника или вести комбинационный бой;
- стремления «сбить» дыхание противника ударами снизу в туловище и обеспечить этим успех в бою на любой дистанции.

Боксеры пользуются многими способами вхождения в ближний бой, каждый из

которых в отдельности можно применять в зависимости от сложившейся обстановки боя, т. е. от действий противника и от собственного исходного положения, удобного для вхождения тем или иным способом.

Входить в ближний бой можно с различными ударами, встречными и ответными, во время личной атаки и контрударами в момент атаки противника.

Вхождение в ближний бой во время личной атаки прямыми, боковыми и ударами снизу боксеры осуществляют:

1) в момент, когда голова или туловище противника оказываются открытыми, и боксер наносит в них те или иные удары — прямые, боковые или снизу;

2) атаковав противника прямым левой в голову, развить атаку ударом правой и левой снизу в туловище и боковым правой в голову;

3) создав открытые места на теле противника с помощью финтовых (отвлекающих) ударов: прямых, боковых, снизу — с целью вызвать движение рук для защит и неожиданно атаковать ударом в другое незащищенное место, куда в данный момент противник не ожидает удара.

Например, боксер показывает, что хочет нанести при мой левой в туловище, а сам неожиданно меняет направление удара и наносит его в голову; или боксер проводит финтовый прямой удар левой в голову, наносит боковой правой в голову и развивает атаку в ближнем бою;

4) создав закрытые места на теле противника с помощью обманных движений (влево и вправо) туловищем, согнутым вперед в пояснице, с целью вызвать движение противника для защиты головы или туловища от бокового удара левой или правой, боксер неожиданно наносит удар из другого исходного положения и развивает атаку в ближнем бою (рис. 147);

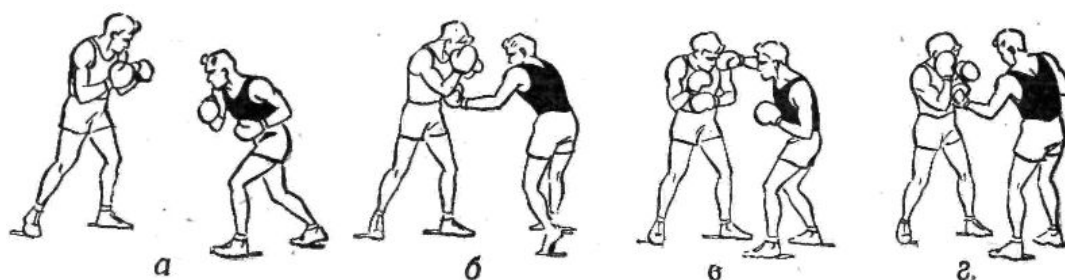


Рис. 147. Вхождение в ближний бой во время личной атаки

5) прочно прикрыв голову и туловище двойной локтевой защитой или прикрыв голову с обеих сторон руками и неожиданно сблизившись на дистанцию ближнего боя;

6) показав мимикой обманное движение вперед и тем самым побудив противника на защиту головы и туловища, воспользоваться данным удобным положением, неожиданно атаковать ударом в голову или туловище и развить атаку в ближнем бою;

7) применив прием «солнышко». Перед боковым ударом боксеры делают вращательные круговые движения туловищем — финты, а затем атакуют с дальней дистанции, делая резкий толчок ногой (как бы бросок) с боковым ударом в голову, перенося вес тела на другую ногу, и развивают атаку в ближнем бою.

Вхождение в ближний бой в момент атаки противника. Входить в ближний бой можно, используя контратаки ударами в голову или туловище в момент атаки противника прямым ударом левой в голову. Это наиболее распространенный способ вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой с контрударами в голову или туловище выгодно тем, что нанесенный контрудар обычно вызывает определенную реакцию — мгновенное замешательство, дающее боксеру возможность захватить инициативу и развить контратаку серией ударов в ближнем бою в уязвимые места на теле противника.

Входя в ближний бой в момент атаки противника прямым (реже боковым) левой в голову, боксеры пользуются следующими способами, применив которые развивают атаку в ближнем бою:

- 1) контрударом прямым правой в голову;
- 2) контрударом прямым правой в туловище;
- 3) контрударом прямым левой в голову (рис. 148);
- 4) контрударом прямым левой в туловище;
- 5) уклоном влево и ударом левой снизу в туловище (рис. 149);

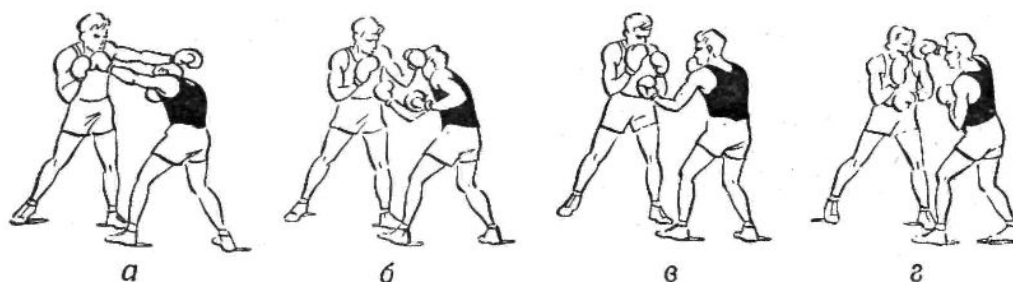


Рис. 148. Вхождение в ближний бой с контрударом прямым левой в голову

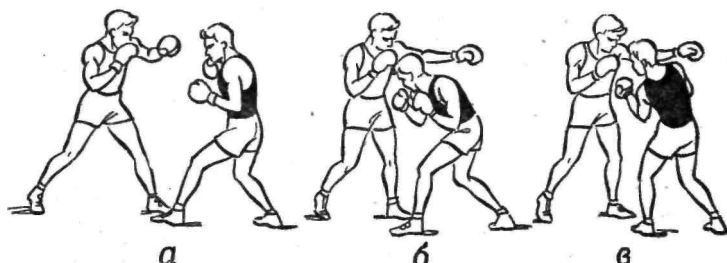


Рис. 149. Вхождение в ближний бой уклоном влево

- 6) уклоном вправо и ударом правой снизу в туловище;
- 7) уклоном влево и боковым ударом левой в голову;
- 8) уклоном вправо и боковым ударом правой в голову;
- 9) уклоном вправо и коротким прямым ударом правой в голову;
- 10) уклоном влево и коротким прямым ударом левой в голову;
- 11) боковым левой в туловище с уклоном вправо и шагом правой ногой вперед и вправо;
- 12) боковым левой в голову с уклоном вправо и шагом правой ногой вперед и вправо;
- 13) отбивом удара ладонью правой руки внутрь и ударом левой снизу в туловище;
- 14) отбивом удара ладонью правой руки внутрь и боковым ударом в голову;
- 15) отбивом удара ладонью правой руки внутрь и ударом левой снизу в голову;
- 16) отбивом удара ладонью правой руки внутрь и боковым ударом в туловище;
- 17) отбивом удара предплечьем правой руки наружу и ударом левой снизу в туловище;
- 18) отбивом удара предплечьем правой руки наружу и ударом левой снизу в голову;
- 19) отбивом удара предплечьем правой руки наружу и боковым ударом левой в голову;
- 20) отбивом удара предплечьем правой руки наружу и боковым ударом левой в туловище;
- 21) отбивом удара ладонью левой руки и коротким прямым ударом правой в голову;
- 22) отбивом удара ладонью левой руки и боковым ударом правой в голову;
- 23) отбивом удара ладонью левой руки и прямым ударом правой в туловище;
- 24) отбивом удара ладонью левой руки и ударом правой снизу в туловище;
- 25) отбивом удара ладонью левой руки и ударом правой снизу в голову;
- 26) перекрестным ударом (кросс) правой;
- 27) нырком с ответным боковым ударом правой в туловище;

- 28) нырком с встречным боковым левой в туловище;
- 29) приседанием с ответным ударом левой снизу в голову.

Чтобы наиболее успешно войти в ближний бой, боксеру следует заставить противника атаковать прямым левой в голову.

Вызов противника на атаку прямым ударом левой в голову боксеры осуществляют:

- замедленным отходом (шаг назад);
- открытием головы (опуская левую руку).

Отдельные боксеры входят в ближний бой в момент атаки противника прямым или боковым ударом правой в голову следующими способами:

- 1) встречным прямым ударом правой в голову с уклоном влево;
- 2) встречным боковым ударом правой в голову с уклоном влево;
- 3) встречным боковым ударом правой в туловище с уклоном влево;
- 4) кроссом левой рукой в момент атаки противника прямым правой.

Боксерам следует, входя в ближний бой с контрударом, тщательно страховать свою голову и туловище свободной от удара рукой, чтобы избежать атакующего удара.

Выход из угла ринга. Попад в угол ринга, боксер лишается возможности передвигаться, что может отрицательно сказаться на результате его боя. Поэтому боксеры стремятся выйти из угла возможно быстрее и не потерять инициативу.

Сгруппировавшись, боксер делает порывистое движение всем телом, как бы стремясь уйти влево, но затем, оттолкнувшись левой ногой, он быстро меняет направление и выходит из угла вправо, делая разворот на правой ноге.

Выход из угла ринга в правую сторону считается более безопасным, чем в левую, так как уход происходит в сторону от сильнейшей руки (от боксера-левши следует уходить в левую сторону).

Для выхода из угла ринга боксеры успешно применяют способы активной защиты; остановки — наложение предплечий от боковых ударов и ударов снизу. Остановив боковой удар или удар снизу в начале его движения, боксер серией ответных ударов оттесняет противника и выходит из угла ринга шагом вправо, переходя затем на дальнюю дистанцию.

Наблюдая за движением боковых ударов противника, боксеры применяют уход из угла резким прыжком в сторону от удара и поворотом туловища, как бы меняясь местами с противником. При этом боксеры помогают выходу толчковым ударом в туловище той рукой, в сторону которой он делает уход.

Выйти из угла или от канатов ринга можно и с помощью уклонов влево или вправо от боковых (прямых) ударов. Уклонившись вправо от удара правой, боксер вытягивает вперед левую руку (от удара левой — правую руку) на уровень груди противника и мелкими шагами выходит из угла на дальнюю дистанцию.

В этих случаях следует также, используя промах противника, в результате которого он сам оказывается в углу, атаковать его серией ударов в голову и туловище.

ВЕДЕНИЕ БЛИЖНЕГО БОЯ

Основную задачу — захватить инициативу над противником и поражать его ударами в туловище или голову — боксеры осуществляют в ближнем бою следующими тактическими приемами и способами:

- мгновенной атакой, целесообразными ударами во время сближения с противником на дистанцию ближнего боя;
- заняв руками для атаки внутреннее положение в позиции противника, отводя его руки в сторону и нанося удобные для атаки удары (снизу и боковые) в туловище и голову; например, если противник попытается нанести боковой удар в голову, боксер рукой, противостоящей его бьющей руке, остановит удар в начале его движения или защитит голову подставкой предплечья. Кроме того в момент, когда противник отводит руку для

бокового удара, можно нанести ему опережающий удар снизу в голову или короткий прямой удар;

- неожиданно изменив дистанцию шагом назад, влево или вправо для немедленной новой атаки в голову или туловище (коротким прямым, снизу, боковым ударами);

- применив «финтовые» удары с целью отвлечь внимание противника для защиты головы или туловища и подготовить исходное положение для удара в другую цель и развития атаки серией ударов;

- направлением взгляда, сочетаемым с ложным движением, имитирующим тот или иной удар. Этим можно привлечь внимание противника к защите от мнимого, будто бы намеченного удара и раскрыть тем самым другую цель, куда и будет нанесен удар из подготовленного исходного положения. Сделать это боксер должен так, чтобы противник поверил его взгляду и ложному движению;

- резко изменив темп действий, относительно медленный на быстрый, чтобы серией ударов в голову и туловище застать противника врасплох и дезорганизовать его защиту;

- раскрыв глухую защиту противника. Так, например, боксер может воспользоваться открытым местом на голове для последующего удара, а когда противник поднимет руку для защиты вверх, нанести удар снизу в туловище. Раскрывать глухую защиту нужно, исходя из конкретных действий противника. Некоторые боксеры прячут лицо в сгиб локтя правой руки, а левой прикрывают туловище, другие — наоборот. Раскрывая защиту противника, следует соблюдать осторожность, так как всегда есть опасность получить неожиданный ответный удар, правой или левой в голову. Поэтому увлекаться видимым превосходством над противником не следует.

Если противник, получив сильный удар, закроет голову руками, прикрыв ее с обеих сторон, то его защиту можно раскрыть, неожиданно нажав на перчатку противника открытой перчаткой левой руки сверху, и, когда, сопротивляясь, он поднимет руки кверху, следует нанести правой сильный удар снизу в туловище. Получив удар в туловище, противник инстинктивно опустит руки вниз; воспользовавшись этим, следует нанести второй удар — боковой левой в голову;

- неожиданным ударом, наносимым в том случае, если противник держит боксера, захватывает его руки и не дает возможности наносить удары. Можно, например, с успехом применять следующий прием. Когда противник захватил руки, следует ввести свою правую (или левую) руку в исходное положение между руками противника, затем резко повернуть плечо влево (вправо) и нанести одновременно сильный удар правой снизу в подбородок. Далее можно развить атаку серией ударов;

- используя захват, сделанный противником. Если он идет в клинч, обхватывая боксера руками, надо воспользоваться этим: держа локти узко, наносить удары снизу по туловищу до тех пор, пока противник не прекратит захват;

- обострением боя. Если все действия боксера не дали возможности переиграть искусного противника на дистанции ближнего боя, то следует пойти на обострение его. Сгруппировав свою стойку, спрятав подбородок, боксер должен обрушить на противника серию сильных ударов. Это тактическое действие следует применять боксерам, обладающим большой выносливостью и силой;

- превосходством в быстроте над противником, которое даст возможность вести бой очень разнообразно. Это приведет противника в замешательстве. Легко передвигаясь и меняя положение туловища, боксер ведет сложную игру, путающую планы противника и не дающую ему возможности сосредоточиться;

- энергичной непрерывной атакой. Коренастые, сильные физически боксеры, возможности которых на дальней дистанции ограничены, основывают свою тактику на активности в ближнем бою, стремясь к решительной победе нокаутом. Встречаясь с противником, который придерживается дальней дистанции, низкорослый боксер в собранной, сгруппированной стойке уклонами влево и вправо избегает его прямых ударов и,

сближаясь, наносит удары сериями в туловище и голову;

- активизируя бой к концу раунда. Ведя ближний бой в спокойном темпе, опытные боксеры за 20—30 сек. до конца раунда начинают атаку более интенсивно, что дает им возможность набрать большее количество очков. Такая тактика очень действенна, так как противнику трудно противостоять спурту в конце раунда;

- используя повторные удары. Вводя руки внутрь позиции противника, боксер наносит удар левой или правой рукой в туловище, заставляющий его наклонить голову и туловище вперед. Затем боксер наносит повторный удар той же рукой снизу в подбородок и развивает атаку боковым ударом в голову другой рукой;

- подготовив акцентированный удар повторными боковыми ударами в голову или ударами снизу в туловище. Боксеры, используя эти удары, набирают очки и подготавливают атаку акцентированным боковым или коротким прямым ударом в голову;

- набирая возможно большее количество очков в ближнем бою. Даже обладая сильным ударом, боксер не должен рассчитывать только на победу нокаутом. Надо всегда иметь количественное преимущество над противником, а для этого наносить много легких ударов;

- создавая исходные положения для акцентированного удара. В ближнем бою очень важно уметь после атаки серией ударов создавать удобное исходное положение для акцентированного удара сильнейшей рукой. Так, например, боксер может закончить серию легким ударом левой рукой в голову; при этом, вытянув левую руку в сторону головы противника, боксер отклоняет туловище назад и разворачивает правое плечо для акцентированного удара. Из этого исходного положения тела удобно нанести короткий прямой удар правой противнику, пришедшему в замешательство от полученной серии ударов;

- ограничивая противнику возможность маневрировать. Боксер, обладающий сильными ударами с обеих рук и стремящийся к встречному бою, чтобы противопоставить в нем противнику свои качества, должен стремиться ограничить его возможности маневрировать по рингу. Переноса вес тела с ноги на ногу, одновременно поворачивая согнутое вперед туловище влево и вправо и тем самым угрожая ударами с флангов, боксер отрезает противнику путь к отступлению и оттесняет его к углу ринга или к канатам. Оказавшегося в таком положении следует атаковать непрерывной серией быстрых ударов, стремясь как можно дольше задержать его в углу или у канатов;

- сохраняя энергию в ближнем бою, рационально расходуя свои силы. Чтобы сберечь свои силы, боксер не должен, нанося удары, выполняя комбинации из них и серии, излишне напрягать мышцы, допускать грубую борьбу (держание, захват, толчки и др.), промахиваться и наносить удары, не достигающие цели.

В ближнем бою, касаясь головой противника, во время защитных и других действий следует находить время для отдыха — расслабить неработающие мышцы, не напрягаться излишне, но, не прерывая боя, развивать успех как отдельными ударами, так и сериями.

Всегда следует сопоставлять силы противника со своими и, экономя свою энергию, стремиться утомить его;

- контратакой — переходом к наступлению против атакующего противника, что служит одним из важнейших боевых средств боксера. Избежав удара противника, например, опережая его и посылая свой удар в голову или туловище, боксер захватывает инициативу и продолжает контратаку серией ударов;

- используя сопротивление противника, сблизившись с противником вплотную шагом вперед, боксер встречает его сопротивление. Следует использовать это встречное сопротивление, сделав шаг назад и резко послав удар правой снизу в туловище или голову.

Используя давление и толчки противника неожиданным отступлением (шагом назад) с тем, чтобы он пошатнулся и поддался вперед, можно в это время нанести ему удар снизу в голову или туловище;

- применив контрудар. По положению ног противника можно судить о готовящемся

действии и предупредить его контрударом. Например, если противник в позиции перенес вес тела на правую ногу, то это значит, что он левой рукой не сможет нанести сильного удара, а готовит атаку правой. Следовательно, появляется возможность нанести ему контрудар правой в голову.

Если вес противника расположен на правой ноге, отставленной назад, то это значит, что он, возможно, будет атаковать ударом правой. Если вес тела перенесен на выдвинутую вперед левую ногу, то следует ожидать отхода или отклонения тела назад. Если вес тела расположен равномерно на обеих ногах, согнутых в коленях, можно ожидать удар снизу в туловище или голову и т. д.;

- приемами, позволяющими вывести противника из равновесия. Этим боксер дезорганизует действия противника и утомляет его. Наблюдая за ударами противника, которые тот часто повторяет, нетрудно подобрать против них защиту и заставить его промахнуться. Посредством финтов можно вызвать противника на определенный удар заранее подготовив против него защиту и контрудар, которым и начать контратаку серией, не дающей противнику сгруппироваться для защиты;

- применив следующие активные защиты от атак противника с целью перехватить инициативу и нанести ответные удары в голову и туловище: остановкой ударов снизу и боковых левой и правой руками, уклонами влево) и вправо, нырками, отклонениями, подставкой локтей, подставкой плеч, приседанием;

- неожиданными уклонами влево или вправо или отклонением назад с целью создать удобное исходное положение для атаки в голову или туловище;

- применив глухую защиту с целью утомить противника, стремящегося безудержно атаковать. Этот прием следует применять в исключительно редких случаях против боксеров, которые не отличаются мастерством в ближнем бою, а, пользуясь силой, пытаются атаковать непрерывными ударами.

Глухую защиту можно рекомендовать в редких случаях (чрезмерная усталость, действие сильного удара и др.). Злоупотреблять глухой защитой не следует. Эта защита относится к пассивным. Находясь в глухой защите, следует наблюдать за противником, чтобы предотвратить удар в уязвимые места. Внимательно наблюдая за противником, боксер сможет в нужный момент неожиданно перейти к наступательным действиям.

Искусно защищаясь, боксер выжидает, когда противник утомится и захочет сделать передышку, и тогда неожиданно переходит в контратаку серией ударов;

- применив полуклинч. Этот прием удобен боксерам высокого роста, которые обычно не пользуются ближним боем. Но, применяя этот прием, боксер может утомить противника и затем развить успех в бою на дальней дистанции.

Чтобы выполнить полуклинч, следует наложить руки на руки противника, сковать его действия, приблизившись к нему вплотную, затем останавливать боковые удары противника, накладывая предплечья на его локтевые сгибы, и выводить противника из равновесия, неожиданно надавливая из стороны в сторону. Непривычное сопротивление утомит противника и тем самым облегчит боксеру достижение преимущества на дальней дистанции;

- используя клинч или глухую защиту для отдыха. В состязаниях случается, что боксер от полученного удара на несколько секунд теряет самообладание и испытывает слабость и головокружение («грогги»). В таком состоянии, которое обычно продолжается несколько секунд, боксер должен найти возможность отдохнуть, пока к нему не вернется способность трезво оценивать обстановку и продолжать свои действия. В ближнем бою для этого следует применять клинч или глухую защиту. При очень сильном головокружении следует опускаться на колено. Малоопытные боксеры в таких случаях стремятся сейчас же атаковать, обмениваясь с противником ударами, что и приводит их самих к поражению;

- применив забегание, чтобы дезорганизовать противника (вызвать на неожиданный поворот!) и нанести ему боковой удар;

- специальными приемами против боксера-левши. Боксируя против боксера-левши,

важно учитывать, что сильнейшая у него — левая рука, которой он безусловно, часто будет пользоваться. В бою с левшой боксеры чаще применяют удары правой рукой в голову и туловище, акцентируя отдельные удары в серии. В бою следует внимательно наблюдать за сильнейшей левой рукой противника и своевременно применять активную защиту уклоном влево или другие необходимые действия.

ГЛАВА V. КОМБИНАЦИОННЫЙ БОЙ

Как уже говорилось ранее, в боксе существуют четыре тактические формы боя, заметно отличающиеся друг от друга по содержанию, выполнению и применению определенных технических и тактических средств (рис. 150).

Первая тактическая форма — бой на дальней дистанции, который характерен для боксеров высокого роста, с длинными руками — «рычагами».

Вторая тактическая форма — бой на близком расстоянии от противника, или ближний бой, на котором можно наносить удары только согнутыми в локтях руками.

Третья тактическая форма — бой на средней дистанции. Его с успехом ведут спортсмены, которые по своим физическим и психологическим качествам (развитому чувству дистанции и времени, быстрой реакции, смелости и решительности и пр.) могут умело использовать технико-тактические средства преимущественно на средней дистанции.



Рис. 150. Классификация тактических форм боя

Эти основные тактические формы боя можно часто наблюдать во время состязаний боксеров, но существует четвертая форма — комбинационный бой, который встречается сравнительно редко.

Комбинационная форма боя в боксе является наиболее сложной по своему технико-тактическому выполнению. Ее можно успешно применять с противником, владеющим любыми технико-тактическими средствами на всех дистанциях боя.

В комбинационную форму боя входят все виды технико-тактических форм — бой на дальней, средней и ближней дистанциях. Для успешного применения комбинационной формы боя необходимо владеть атаками, защитами и контратаками на дальней, средней и ближней дистанциях.

Высокое мастерство комбинационного боя в состязании на личное первенство СССР по боксу 1961 г. продемонстрировал мастер спорта Алексей Засухин.

В первый же день состязаний жребий свел двух лучших боксеров полулегкой весовой категории — победителя XVI Олимпийских игр в Мельбурне Владимира Сафронова и Алексея Засухина.

Бой сразу же принял острый и принципиальный характер и все три раунда проходил в исключительно высоком темпе. Отлично тренированный Владимир Сафронов энергично наступал и часто атаковал в основном прямыми ударами с дальней и средней дистанций в голову и туловище.

Тонким маневром ног и искусной разнообразной защитой Алексей Засухин стремился избежать быстрых ударов, различными способами входил в ближний бой, где неожиданно, своевременно и точно наносил четкие серии ударов снизу и боковые в туловище и голову, а также неожиданно, уверенно и быстро выходил на дальнюю дистанцию с прямым левой в голову и шагом назад или в сторону; он иногда менял исходные положения тела и продолжал вести ближний бой или пользоваться приемами комбинационного боя.

Расчетливость, точные, соразмеренные действия площади ринга, хорошая физическая и волевая подготовленность привели его к заслуженной победе над талантливым боксером Сафроновым.

В первенстве СССР 1962 г. вновь встретились эти замечательные боксеры. На этот раз победителем вышел Владимир Сафронов. Он был блестяще подготовлен к бою и свои отличные физические качества и излюбленные технические средства бокса на всех дистанция боя, и особенно на средней дистанции, сумел очень правильно и рационально использовать против Алексея Засухина и добился убедительной победы над ним.

Искусство неожиданно и быстро менять дистанцию боя с применением определенных, наиболее выгодных приемов требует от боксера исключительного внимания к противнику, находчивости и отличной физической и волевой подготовленности.

Огромную роль в успешном использовании технико-тактических средств комбинационного боя играет та называемая «работа» ног, или умение быстро, экономия и легко передвигаться по рингу.

Как правило, лучшие боксеры прекрасно защищаются, пользуясь уходами. Защита от атак противника за счет ухода на ногах влево и вправо, назад, в сторону поворотом туловища и страховкой руками делает боксера неуязвимым к ударам и в то же время позволяет мгновенно, используя удобные исходные положения, атаковать и контратаковать противника.

Умение пользоваться средствами бокса на всех дистанциях боя особенно необходимо в турнирных состязаниях, где боксер не знает, с кем сведет его жребий, какими качествами и технико-тактическим мастерством будет обладать его противник. За каким приемом противника следует больше всего следить, и какого остерегаться. Чем характерен излюбленный прием противника, насколько развиты у него физические и волевые качества. Все это является загадкой для боксера, впервые встретившего на ринге спортсмена, которого ему необходимо победить.

После первого ознакомления с противником, проведя ряд пробных приемов и прочувствовав реакцию противника на них на различных дистанциях боя, боксер увереннее повторяет эти приемы, меняет или видоизменяет их.

На каждой избранной дистанции в комбинационной форме боя спортсмен задерживается определенное количество времени и выполняет такие приемы атаки, защиты и контратаки, которые выгодны ему для успеха на данный период для дальнейшего развития хода боя. Он реагирует на неоднократные смены дистанций и приемы атаки, проведенные в каждой из дистанций, подмечает недостатки, незамедлительно пользуется ими и поражает противника определенными ударами в открытые места, а если удастся, наносит решительный акцентированный удар.

Отличная защита противника заставляет боксера вновь искать новые пути для победы. Неожиданно предложив быстрый темп и изменив дальнюю дистанцию боя на среднюю или ближнюю, боксер проверяет качества и умение противника вести бой в новой обстановке.

Спортсмен, умеющий пользоваться различными технико-тактическими приемами на всех дистанциях боя, всегда найдет способ добиться победы над любым по классу

противником. Избрав комбинационную форму боя на ринге, боксер всегда должен знать и предвидеть после атаки, защиты или контратаки свое положение тела и положение тела противника для дальнейшего использования соответствующих приемов. После каждого проведенного приема боксер должен принять исходное положение для дальнейших атак, контратак или активных защит.

Из любого исходного положения, подготовленного боксером, можно применить несколько атакующих, контратакующих и защитных приемов. Но атаковать следует неожиданно, используя приемы, хорошо усвоенные боксером и наиболее соответствующие данному положению тела противника.

Из личной боевой и тренировочной практики мы убедились, что на каждой из трех дистанций боя существует определенное количество основных исходных положений, которыми пользуется боксер. Например: уклон влево, уклон вправо, фронтальное положение тела, приседание с уклоном влево, отклон назад и вправо, отклон назад и влево, отклон назад. Может случиться и так, что исходное положение не выгодно для развития боевых действий определенными средствами, тогда боксер быстро меняет исходное положение на другое и неожиданно использует новые приемы. В итоге на ринге спортсмен создает сложную и красивую «цепь» боя, состоящую из различных «звеньев» — атак на дальней дистанции; вхождения в ближний бой, его ведения и выхода из него, выгодных необходимых передвижений по рингу в разных направлениях; встречных и ответных контратак, различных технико-тактических приемов боя на средней дистанции, перехода на дальнюю дистанцию; повторных атак, контратак, которые быстро осуществляются с вновь избранной дальней дистанции.

Сложную комбинационную форму боя можно сравнить с умной и точной шахматной игрой, но «игра на ринге» требует более быстрых, решительных действий и огромных физических и волевых усилий.

Комбинационная форма боя может быть наиболее успешно использована против боксеров, владеющих только одной или двумя тактическими формами боя, т. е. против спортсменов, умеющих боксировать на одной или двух дистанциях. Неожиданная смена дистанции, захват инициативы на каждой новой дистанции, уверенное выполнение приемов «в навязанной» боксером дистанции сковывают действия противника, сбивают с заранее подготовленного плана, снижают сопротивление, вызывают замешательство и приводят к поражению.

Однако комбинационная форма боя применима и к боксерам, владеющим двумя, тремя, а также и всеми четырьмя формами ведения боя. В такой схватке на ринге побеждает тот, кто лучше подготовлен физически, у кого совершеннее техника и крепче воля, кто быстрее находит новые тактические варианты, умело и неожиданно захватывает инициативу. Очень важно выработать у боксера такие навыки, которые позволят без лишнего труда и чрезмерных физических и нервных напряжений использовать основные приемы этой формы боя.

Поэтому в занятиях большое место должно уделяться специально-подготовительным упражнениям, направленным на формирование координации движений при выполнении различных приемов бокса на дальней, ближней и средней дистанциях.

На совершенствование приемов комбинационного боя в тренировке боксера-мастера следует отводить от 50 до 80% подготовительной и основной части урока.

Работу над совершенствованием боксерами комбинационного боя необходимо разделить на три основные части: 1) совершенствование техники комбинационного боя; 2) тактическое совершенствование; 3) совершенствование физических и волевых качеств.

Спортивная техника совершенствуется в постоянно усложняющихся упражнениях, которые увеличивают у боксеров количество средств комбинационного боя и вырабатывают умение своевременно применять нужные приемы в бою.

Спортивную технику в комбинационном бою боксеры совершенствуют с помощью

упражнений с партнером; боксерских снарядов, боя с тенью; упражнений с лапами и др.'

Тактическая подготовка для комбинационного боя ведется преимущественно во время вольных боев, причем тренеры применяют здесь систему тактических заданий, различных по сложности и обычно индивидуализированных. Кроме того, используются и общие для всех боксеров постепенно усложняющиеся тактические задания.

Физическая подготовка сводится к разнообразным упражнениям общеразвивающего характера (легкая атлетика, спортивные игры, штанга, лыжи и т. д.) и упражнениям специально-подготовительного характера (подводящие, имитационные, упражнения в передвижениях, упражнения с партнером без перчаток и др.).

В индивидуальных заданиях боксеров большое место занимают упражнения с лапами. Этот снаряд, изобретенный нашими тренерами, оказался исключительно удобным для индивидуального совершенствования боксеров. Упражнения с лапами позволяют спортсмену осваивать технику бокса, не опасаясь угрозы со стороны противника.

Тренер, пользуясь лапами, дает возможность наносить боксерам одиночные, двойные, серийные и повторные удары, причем он проверяет, насколько правильные у спортсменов движения рук, ног и туловища. Перемещаясь в разных направлениях и используя разнообразные положения лап, тренер предлагает боксерам выполнить тот или иной удар, комбинацию или серию ударов, а также побуждает спортсмена к маневрированию, различным тактическим замыслам: контратаковать, наносить удары при отходе, защищаться и готовить комбинации и серии ударов обманными движениями рук, ног и туловища на всех дистанциях боя.

Упражнения с лапами вырабатывают у боксера правильную координацию движений в приемах на всех дистанциях боя, закрепляют технику приемов, автоматизируют их. Упражняясь, боксер не опасается противодействий партнера, а тренер в любой момент может исправить допущенную спортсменом ошибку, ускорить или замедлить темп упражнений или их элементы.

Тренер может подставлять лапы под удары ученика, быстро отходя от него, или наступая, или слегка передвигаясь вперед, назад, в стороны и в промежуточных направлениях, а также имитировать удары, заставляя боксера применять различные защиты на любой дистанции боя, а затем переходить в контратаку. Иными словами, тренер может создавать обстановку, близкую к боевой, но исключая момент опасности, т. е. спокойную, не нервную спортсмена.

Главная задача тренера — научить обучаемого наносить удары в различных вариантах: перенесению веса тела на разноименную и одноименную ногу, комбинациям и сериям ударов на всех дистанциях боя. Для решения этой задачи вначале лучше всего давать упражнения на месте без передвижений (ближний бой), а затем в передвижении (дальний бой и бой на средней дистанции).

Для того чтобы боксер мог повторять упражнение (удар, серию ударов, защиту и контрудар и т. п.), пока не заучит его, тренер использует различные положения лап.

Когда же спортсмен усвоит на всех дистанциях конкретные приемы, тренер соединяет их вместе — в одну технико-тактическую форму комбинационного боя. Упражнения на лапах позволяют быстрее усвоить технику конкретных приемов бокса на всех дистанциях боя и довести их до полной автоматизации.

Намечая лапой тот или иной удар, тренер заставляет боксера использовать различные защиты и исходные положения для нанесения определенных ударов, комбинаций или серий ударов.

В упражнениях на лапах обучают разнообразной технике ведения боя. Однако, если лапами пользоваться неумело, можно сформировать и закрепить у спортсмена неправильные, ошибочные навыки.

Из опыта и наблюдения мы пришли к заключению, что лапы следует держать, размещая их на вертикальной линии соответственно линии голова — туловище боксера. Если же

нужно поместить лапу на одном уровне (например, для упражнений в боковых ударах в голову), их необходимо сблизить так, чтобы спортсмен наносил удары и левой и правой рукой примерно в одну точку — как бы в голову противника.

Если боксер наносит серию ударов с дальней дистанции, над пример прямой в голову, снизу правой в туловище, боковой левой в голову, тренер держит правую лапу на уровне головы спортсмена целевой стороной к нему, а левую — на уровне солнечного сплетения и целевой стороной вниз; при нанесении боксером бокового левой в голову тренер поворачивает ладонь правой руки целевой стороной вправо. Во время попадания ударов в цель тренер следит за техникой выполнения приема и стремится держать лапы на одной вертикальной линии — голова — туловище боксера.

Для совершенствования комбинационного боя при помощи упражнения с лапами (как и при других специальных упражнениях с партнером, бое с тенью, упражнениях со «нарядами») в соответствии с индивидуальным планом каждого боксера решаются самые разнообразные задачи:

- проверка техники ударов, исправление ошибок в положении ЦД движениях рук, ног, туловища, а также координационных ошибок на всех дистанциях боя;
- упражнения в маневрировании для подготовки атакующих действий с дальней дистанции;
- постановка в целом атакующих и контратакующих действий на всех трех дистанциях (в ответной и встречной формах);
- постановка защитных действий с переходом в атаку;
- выработка акцента в ударах (одиночных, повторных, комбинациях и сериях) и т. д.

Усложняя индивидуальные задания в упражнениях на лапах и в других упражнениях, тренер предлагает боксерам изучать и совершенствовать ряд приемов комбинационного боя, взятых из обширного боевого опыта многих выдающихся боксеров.

Эти приемы основаны, на наиболее вероятных исходных положениях, которые создаются во время защитных и контратакующих действий на ринге. Автоматизация приемов комбинационного боя несколько не ограничивает сознательного выбора боксером наиболее выгодных действий в мгновенно меняющейся обстановке, как ошибочно думают об этом некоторые тренеры.

Наоборот, владея заученными приемами, спортсмен более внимательно наблюдает и воспринимает действия противника и в нужный момент мгновенно выбирает из боевых средств необходимый прием, который молниеносно использует.

Боксерам, изучающим и совершенствующим приемы комбинационного боя на дальней и средней дистанциях, следует рекомендовать по возможности заканчивать каждый прием прямым левой в голову. Вытянутая вперед левая рука спортсмена защищает плечом его подбородок от возможного контрудара в голову, позволяет отойти на нужную дистанцию и использовать создавшееся исходное положение противника для дальнейших атак.

Ниже дается ряд приемов комбинационного боя:

- атака прямым левой в голову, левой в туловище, левой, правой в голову, снизу левой в туловище, боковой левой в голову, короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямой левой в голову, шагом вправо и атака боковым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;
- атака прямыми ударами с дальней дистанции — левой, левой в голову, левой в туловище, правой в голову (с акцентом), снизу левой в туловище, боковые: правой, левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;
- прямые «финтовые» удары с дальней дистанции левой, левой в голову и атака серией из четырех прямых ударов: левой, правой, левой, правой (с акцентом) в голову, шагом назад

с прямым левой в голову, атака двумя прямыми: левой—правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- прямые «финтовые» удары с дальней дистанции левой в голову и атака серией из четырех прямых ударов в голову и туловище: прямой левой в голову, правой, левой в туловище, прямой правой (с акцентом) в голову шагом назад с прямым левой в голову, атака серией уди ров снизу в туловище: правой, левой, правой, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голова

- прямые «финтовые» удары с дальней дистанции – левой, левой в голову, показ прямого левой несколько выше головы и атака прямым правой в туловище (с аи центом), шагом назад с прямым левой в голову, атак) прямым — левой, правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову; атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым правой в голову – контрудар прямым правой в голову («разрез»), прямой левой в голову снизу: правой, левой в туловище, боковой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым в голову, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад прямым левой в голову;

- на атаку противника серией прямых ударов в голову — отход назад с прямыми левой, правой, левой, правой (с акцентом) в голову, шагом назад с прямым левой в голову и атака прямым левой в голову, снизу правой в туловище, боковым левой в голову, отход шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — встречный прямой левой в голову с уклоном вперед вправо, снизу правой и левой в туловище, боковой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову шагом влево и атакой боковым левой в голову, отход назад с прямыми правой, левой, правой, левой в голову, уклон вправо и атака прямым правой (с акцентом) в голову, шагом назад прямой левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — контрудары: прямым правой в туловище, боковым левой в голову, шагом назад с прямым левой в голову; атака прямыми: левой, правой в голову, снизу левой в туловище (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голов» атака: снизу правой, левой, правой в туловище, боковой левой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака: боковыми левой, правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку прямым левой в голову — контратака боковым левой в голову с шагом вперед и влево и отбивом правым предплечьем; прямым правой в туловище, боковым левой в голову, шагом назад с прямой левой в голову, атака прямыми — левой в голову, правой в туловище (с акцентом), боковой левой в голову, правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым правой в туловище (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — контратака снизу левой в туловище с шагом вперед и влево, прямой правой в голову, прямой левой в голову с шагом назад, атака прямыми — левой, правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- обманное движение туловищем вправо, влево и атака боковым левой в голову, снизу правой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака прямым правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака левой снизу в голову, коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- «финт» прямым левой в голову с дальней дистанции, атака боковыми: левой, левой в голову, прямой правой в голову (с акцентом), удары снизу: левой, правой, левой в туловище — боковой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову; атака: снизу правой в

голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- на атаку противника прямым левой в голову — контрудар прямым-правой в голову с шагом вперед и влево, снизу левой в туловище, короткий прямой правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову и атака: снизу правой, левой в туловище, боковым правой в голову, шагом назад с прямым левой в голову, шагом влево и атака боковым левой в голову, шагом назад с прямым левой в голову;

- тактический отход шагом назад для вызова противника на атаку прямым левой в голову, контратака — «кросс» правой в голову, снизу левой в туловище, шагом назад с прямым левой в голову, атака коротким прямым правой в голову (с акцентом), шагом назад с прямым левой в голову.

Тренеры должны в занятиях систематически обучать боксеров особенностям приемов ведения боя против левши.

В процессе обучения и тренировки у боксеров выявляются определенные технико-тактические недостатки от которых необходимо избавляться.

Вот некоторые из них:

- боксеры, находясь в позиции дальнего боя, излишне напрягают мышцы, опускают в позиции руки;

- после нанесения прямого удара в голову опускают руку, а не возвращают ее наиболее коротким путем в исходное положение;

- нанося удары, часто поднимают подбородок, а не опускают его к груди;

- широко расставляют локти и этим открывают туловище;

- не готовят атаку «финтовыми» ударами, обманными передвижениями и движениями туловища влево и вправо, что способствует промахам при атаке и приводит к неорганизованному, некрасивому бою;

- нанося прямые удары снизу и боковые в голову и туловище, делают лишний замах;

- излишне широко расставляют ноги, чем сковывают передвижения и тактические действия; несобранны в позиции дальнего боя (голова не опущена, мышцы тела не расслаблены, носки ног разведены в стороны, локти широко расставлены, подбородок не прикрыт левым плечом! и т. п.); несобранны в активной позиции ближнего боя! (плечи не сведены внутрь, спина не согнута в пояснице, голова не опущена, ноги выпрямлены в коленях, носки разведены в стороны, таз не подан вперед, руки опущены после нанесения удара и т. п.);

- наносят удары снизу далеко от средней линии туловища (не придавая удару достаточной точности), по локтям;

- нанося прямые, боковые удары и удары снизу в голову и туловище, не сгибают кисти в лучезапястных суставах и не сжимают кулак, что не позволяет нанести полноценный удар головками пястных костей;

- нанося боковые удары в голову, не держат локти в одной плоскости с кулаком, а обычно опускают их ниже, что снижает эффективность удара и вызывает удар внутренней стороной перчатки;

- нанося прямые удары в голову и туловище с шагом вперед, не подтягивают сзади стоящую ногу в положение позиции, что снижает эффективность удара, который часто не доходит до цели;

- не страхуют себя от встречного удара рукой при нанесении прямых, боковых и ударов снизу, вследствие чего часто пропускают встречные и ответные удары в голову и туловище;

- нанося боковые удары и удары снизу, недостаточно используют группы мышц живота, спины и бедра;

- нерасчетливо расходуют силу при выполнении атак, защит, контратак и других действий: излишне напрягают мышцы, делают ненужный замах, не готовят исходное положение для начала атаки, наносят чересчур сильные удары по закрытому противнику,

допускают излишнее круговое движение туловищем при защите нырком, наносят удары из неудобного исходного положения, а после нанесения удара не создают исходного положения тела для дальнейшего развития боя, допускают опасное движение головой вперед, часто обмениваются ударами без видимой защиты, не используют технико-тактические средства бокса против партнера, находящегося у канатов или в углу ринга, непрочно и несвоевременно защищаются от ударов;

– тяжело передвигаются по рингу, вследствие чего часто не могут использовать выгодные для успеха в бою приемы, подолгу стоят у канатов или в углу ринга.

Боксерам добровольных спортивных обществ, коллективов физкультуры следует рекомендовать шире использовать в состязаниях разнообразные средства комбинационного боя на всех трех дистанциях — дальней, ближней и средней, а в тренировке систематически и кропотливо разучивать и совершенствовать технико-тактические приемы бокса на этих дистанциях.

При совершенствовании комбинационной формы боя очень важным является вопрос о тактически правильном использовании площади ринга.

Инициатива в бою и умение наступать на всех дистанциях — важный неположительный фактор тактики. Необходимо, чтобы, атакуя с дальней дистанции, боксер умел подготовить атаку различными тактическими приемами выбрать для нее время и место. Атаковать противника различными ударами (прямыми, боковыми, снизу, контратаковать и защищаться от его ударов можно в любом месте ринга, но, к сожалению, неопытные боксеры строят свои атаки недостаточно продуманно и не выбирают наиболее целесообразное место, откуда можно атаковать серией прямых ударов в голову и туловище.

Прямыми ударами левой и правой в голову и туловище боксеры часто начинают атаки для захвата инициативы над противником и развития дальнейших действий ближнем бою. Этими действиями не всегда можно воспользоваться, так как противник в любое время может защититься отходом шагом назад, влево или вправо и лишить боксера дальнейшего преимущества. Чтобы отрезать пути отступления противнику назад, а затем затруднить защиты шагами влево и вправо, следует начиная неожиданную и решительную атаку серией прямых в голову или в голову и туловище, когда противник окажется близко у канатов (около 70—80 см).

Для получения преимущества над противником, оказавшимся прижатым спиной к канатам, нужно как можно дольше не «отпускать» его оттуда при помощи неожиданной атаки серией прямых в голову и туловище, передвигаясь при нанесении ударов по рингу вправо, влево и назад.

Атакуя противника серией прямых ударов (следует наносить их не более четырех), нужно стараться закончить атаку прямым левой в голову с шагом назад. Это даст возможность избежать захватов противника, закрепить успех атаки, остановить продвижение противника вперед и прикрыть левым плечом подбородок от возможного контрудара правой в голову.

Однако спортсмен может и сам оказаться прижатым к канатам или попасть в угол ринга. Для избежания этого необходимо научить боксеров быстро выходить из угла и отходить от канатов ринга.

Выход от канатов осуществляется с помощью быстрых уклонов влево или вправо с переходом в контратаку или же мгновенным маневром, например передвижением в сторону (лучше вправо от обычного противника и влево от противника-левши).

Значительно сложнее научить боксера выходить из угла ринга. Каждый из имеющихся способов следует разучивать во время тренировки. Для этого один боксер становится в угол, другой атакует его легкими ударами. Против атаки защищающийся должен применить показанный тренером способ выхода из нее.

Каждое упражнение боксеры проделывали медленно, постепенно ускоряя его.

Спортсмены должны понять основное требование: лучше выйти из угла с помощью

активной защиты, после которой можно сразу начать контратаку, дающую возможность перехватить инициативу.

Для успеха в турнирном состязании боксеру необходимо повседневно изучать и совершенствовать технику и тактику боя на всех дистанциях и систематически обогащать свое спортивное мастерство, пользуясь комбинационной формой боя, а также научиться использовать площадь ринга для правильного применения технико-тактических средств при всех четырех тактических формах боя.

ГЛАВА VI. О ТАКТИКЕ СОВРЕМЕННОГО БОКСА

Тактика бокса — это план рационального использования технико-тактических средств бокса, физических и волевых качеств спортсмена на различных дистанциях боя на ринге для достижения победы над противником. Какими бы отличными физическими и волевыми качествами ни обладал боксер, для полного успеха и победы над противником он всегда должен подумать и найти правильные технико-тактические решения в отдельных, все время меняющихся, ситуациях, в плановом построении каждого раунда и боя в целом.

Боксер, выходя на ринг, ставит перед собой задачу победить противника. Для этого он избирает план действий с учетом положительных и отрицательных физических и волевых качеств противника и своих, а также сопоставляет свое мастерство и мастерство противника в умении владеть техническими и тактическими средствами бокса на различных дистанциях боя.

Избранный тактический план действий на ринге следует выполнять уверенно и настойчиво, не поддаваясь отдельным неудачам в бою. Спортсмен должен использовать все имеющиеся в его арсенале средства техники и тактики, но выполнить поставленную тактическую задачу и добиться победы.

Каждый боксер, безусловно, стремится практически изучить и пользоваться на ринге всеми четырьмя технико-тактическими формами боя, однако физические и морально-волевые качества не всегда позволяют всем спортсменам в одинаковой степени хорошо овладеть средствами техники и тактики бокса на всех трех дистанциях и пользоваться всеми четырьмя формами боя.

В современном боксе спортсмены стремятся придерживаться тех форм боя, к которым больше подходят физические и морально-волевые качества, где они могут иметь больший успех над противником.

Сильные физически, низкорослые боксеры всегда стремятся к сближению с противником, реализуют технические средства ближнего боя и боя на средней дистанции, выгодные для их физического развития.

Отлично познав технику и тактику боя на ближней и средней дистанциях, разумно подготовив свои физические и морально-волевые качества, боксеры низкого роста могут выиграть у опытного высокорослого боксера, и, наоборот, отлично познав технику и тактику бокса на дальней и средней дистанциях, разумно подготовив свои физические и морально-волевые качества, высокорослые боксеры могут с успехом вести бои с опытными и сильными низкорослыми противниками.

Успех боя во многом зависит от тактически правильного его построения. Очень важно «навязать» противнику ту тактическую форму боя, которая невыгодна ему, от которой он не в состоянии своевременно защититься.

Правильный выбор технико-тактической формы боя и использование в ней наиболее выгодных технико-тактических средств бокса являются важнейшим фактором успеха спортсмена в соревнованиях.

Бой на дальней дистанции. Тактика ведения боя на дальней дистанции обычно выгодна боксерам, обладающим преимуществом над противником в росте. Высокий рост и длинные руки дают им возможность не допускать противников близко, сдерживать их атаки

прямым ударом левой рукой в голову — «стоп!»

Легкое передвижение на ногах, смена положений тела, активное ведение боя на дальней дистанции прямым ударом левой в голову с развитием атаки прямыми ударами на средней дистанции будут давать ощутимые преимущества боксеру над его противником.

Боксеру высокого роста, предпочитающему ведение боя на дальней дистанции, очень важно сохранять собранность всех звеньев тела.

Прямые удары в голову и туловище должны быть технически совершенными, наноситься быстро и точно. Необходимо сочетать наносимые удары со страховкой свободной от удара рукой, небрежности к страховке в бою не должно быть. Страховка является очень важным моментом в технике и тактике бокса. При нанесении прямого удара левой в голову боксер тыльной частью ладони правой руки, одновременно двигающейся несколько вперед и вверх, страхует голову, а опущенным локтем, поданным внутрь,— туловище. Это условие спортсмены забывают и расплачиваются получением встречных прямых ударов.

Неожиданно нанося боковой удар левой в голову боксер должен по ходу удара ладонь правой руки повернуть к лицу и страховать голову от возможного прямого или бокового удара в голову или туловище.

Если противник уклоняется влево по отношению к боксеру и его удобно атаковать ударом снизу левой в голову с шагом вперед левой ногой, то ладонь правой рук следует тыльной ее стороной опустить под подбородок и застраховать голову от возможного короткого прямого контрудара снизу в голову со средней дистанции. При этом боксер всегда должен быть готовым нанести второй удар правой рукой, короткий прямой в голову и с прямым ударом левой в голову и шагом назад вновь уйти на выгодную дальнюю дистанцию.

Боксеру, отдающему преимущество дальней дистанции, очень выгодно набирать судейские очки повторными прямыми ударами левой в голову. Если первый удар беспрепятственно дошел до цели, то второй, а может быть и третий удары часто проходят также успешно, так как быстрота повторных ударов в голову не дает возможности противнику сосредоточиться и принять от них соответствующую защиту.

При повторных прямых ударах левой в голову следует ожидать от противника встречного удара «кросс».

Это бывает, когда противник, защищаясь от первого прямого удара левой в голову, сделает шаг назад, и на второй повторный удар сам контратакует «кроссом» в голову.

Боксер должен предвидеть возможную и опасную контратаку противника ударом правой «кросс» и всегда в таких случаях усилить страховку правой ладонью, приподнимая левое плечо.

Боксер, предпочитающий бой на дальней дистанции должен избегать невыгодного для себя положения у канатов или в углу ринга. Находясь у канатов ринга, спортсмен не сможет использовать свое преимущество в росте, длине рук и свободе передвижения по рингу, а наоборот он будет мишенью для противника. В тех случаях, когда встречные прямые удары в голову левой и правой рукой не смогли остановить, продвижение противника, боксеру следует самому начать быструю атаку серией ударов снизу в туловище и при первом возможном случае принять защитную позицию и снова выйти на дальнюю дистанцию.

В бою на дальней дистанции очень важно умение наносить прямые удары в голову при отступлении назад. При атаке противника серией прямых ударов в голову выгодно использовать защиту отступления с одновременным нанесением тех же прямых ударов, что и противник, левой и правой рукой. Если противник наносит прямой левой в голову, то боксер отступает назад левой ногой и наносит опережающий прямой удар левой в голову; при ударе противника прямым правой в голову боксер отступает правой ногой назад и наносит прямой правой в голову.

Умение побеждать противника не только при наступлении, но и при отступлении — это большое искусство боксера.

Избрав тактическую форму боя на дальней дистанции, спортсмен должен использовать исходные положения противников для личной атаки, а также для встречной контратаки и для контратаки в ответной форме. Боксер должен свою защиту сделать активной, т. е., приняв удар противника на защиту, он сам должен перейти в атаку определенным ответным ударом и развить свое контратакующее действие по возможности серией прямых ударов на средней дистанции.

Исходных положений перед атакой у противника, стремящегося сблизиться с боксером, немного, но для успешного действия с дальней дистанции все их надо учитывать и иметь в запасе определенное количество технических средств противодействия.

Например, при отклоне туловища противника, находящегося в позиции дальнего боя, назад. Ясно, что здесь он может начать атаку прямым ударом левой в голову или туловище, или атаковать прямым в голову «раз-два», или он задумал комбинацию ударов левой в голову,— правой в туловище, но в любом случае он обязательно должен оттолкнуться правой ногой и перенести вес тела при атаке вперед. В этом случае боксер может встретить его прямым ударом левой в голову или в туловище или, сделав шаг вперед левой ногой и одновременно отбив кистью правой руки удар противника наружу, нанести боковой удар левой в голову. Однако атаку противника прямым ударом левой в голову можно принять на защиту отходом на шаг назад и нанести ответный прямой или серию прямых ударов в голову или подставить левое плечо, а затем нанести ответный прямой удар, правой в голову.

Наиболее вероятными исходными положениями для атаки противников являются их уклоны туловища влево и вправо. Такими уклонами противники стремятся подготовить атаку боковыми скачковыми ударами левой или правой в голову. В этих случаях боксер должен действовать осмотрительно. Нужно всегда быть готовым к защите отходом назад и в стороны — от удара левой рукой, назад и вправо — от удара правой рукой, назад и влево, а также нырком — от боковых ударов левой и правой рукой.

Атаку противника боковыми ударами левой или правой в голову с дальней дистанции можно предупредить личной атакой ударом снизу левой в голову с шагом вперед левой ногой или прямым ударом правой в голову, сделав шаг вперед правой ногой. Об ударе левой снизу в голову мы говорили выше, а удар прямой правой в голову с шагом вперед правой ногой меняет позицию боксера. В этих случаях следует нанести второй удар левой снизу в голову с шагом вперед левой ногой с тем, чтобы повернуться в удобное привычное положение позиции и отойти с прямым ударом левой в голову и шагом назад в исходное положение.

Маневренность передвижений, быстрота и подвижность на ногах являются важнейшим условием успешных действий боксера на дальней дистанции.

С помощью передвижений спортсмен изыскивает возможность атаковать и защищаться или выходить из затруднительных положений. Двигаясь назад, боксер вынуждает противника продвигаться вперед и, используя фактор неожиданности, встречает его прямым ударом левой в голову.

Сделав шаг вправо, боксер заставляет противника сделать поворот справа налево, который затем можно использовать для атаки прямыми ударами «раз-два» в голову. Сделав шаг влево и перенес вес тела на левую ногу, боксер может атаковать боковым ударом левой в голову с переносом веса тела на правую ногу.

Спортсмен, умеющий искусно маневрировать, как правило, имеет большое преимущество над плохо передвигающимся по рингу противником. Легкий и быстрый маневр заставит противника тоже передвигаться и боксировать в непривычной для него обстановке, что быстро приведет его к утомлению.

Каким бы отличным искусством ведения боя на дальней дистанции ни обладал боксер, но в своей практике ему обязательно придется встретиться с противниками, отлично противодействующими приемам дальнего боя. Такие противники всегда найдут способы своевременно сблизиться на нужную для них среднюю или ближнюю дистанцию.

В этих случаях спортсмен, предпочитающий бой на дальней дистанции, не должен мешкать. Учитывая превосходство противника на средней дистанции, он должен первым начать атаку серией прямых ударов в голову с отходом небольшими шагами назад, с тем чтобы при первой возможности «разорвать» дистанцию боя более длинным шагом правой ноги назад или назад и влево и с ударом левой руки в голову выйти на дальнюю дистанцию.

При сближении противника на дистанцию ближнего боя боксер должен также найти возможность первому начать атаку быстрой серией ударов снизу в туловище, хотя ближний бой и не соответствует его физическому развитию, перейдя от ударов снизу к прямым ударам в голову с отходом назад, а затем назад и вправо, выйти на выгодную дистанцию.

Если противник успеет захватить инициативу в ближнем бою ударами снизу и сбоку, то боксер должен помешать развитию его действий, применив защитные позиции.

Таких позиций против низкорослых боксеров существует четыре:

- 1) наложение предплечий на предплечья противника от ударов снизу;
- 2) наложение предплечий на плечевые части рук противника от боковых ударов в голову;
- 3) наклон тела грудью вперед и наложение сверху выпрямленных в локтях рук на плечевые части рук противника;
- 4) пропускание рук под мышками с последующим приподниманием его рук кверху и наклон тела грудью вперед.

Эти защитные позиции не противоречат правилам современного бокса и могут надежно защитить спортсмена от атак противника.

Ими успешно пользовались наши боксеры: В. Озмидов, В. Чудинов, А. Чеботарев и др. На первенстве Европы 1963 г. в Варшаве английский боксер среднего веса Уэлс, обладающий очень высоким ростом по сравнению со своими противниками, во время вынужденного сближения с ними успешно применял все указанные выше защитные позиции, искусно и своевременно меняя их в зависимости от обстановки боя. Отличная защита Уэлса в ближнем бою, разумное использование преимуществ своего роста и длины рук на дальней дистанции привели его к заслуженным победам и дали возможность уверенно завоевать золотую медаль чемпиона Европы.

Боксер высокого роста должен, так же как и более низкорослые спортсмены, изучать приемы ближнего боя для того, чтобы не попасть врасплох и в нужный момент выйти из трудного положения, навязанного противником.

Искусный бой на дальней дистанции очень красив и лучше воспринимается зрителями, чем бой на ближней и средней дистанциях.

Однако отличное ведение боя на ближней и средней^{6*} дистанциях чаще приводит боксеров к решительной победе над противниками.

Бой на ближней дистанции. Бой на ближней дистанции тактически выгоднее избирать боксерам, обладающим более крепким телосложением и уступающим в росте и длине рук своим противникам.

Важнейшим в тактическом мастерстве боксеров на ближней дистанции является умение широко использовать арсенал технико-тактических средств, быстроту и своевременность применения приемов атаки, защиты и активной защиты.

Боксер, ведущий бой на ближней дистанции, должен разумно применять основные позиции ближнего боя и своевременно изменять активную позицию на активно-защитную и наоборот.

Активнозащитные позиции боксер нередко избирает для отдыха и смены положения тела, а также из тактических соображений — заставить противника принять такое положение, чтобы использовать прием нанесения повторного удара одной рукой снизу в туловище и голову с добавлением другой рукой бокового удара в голову. Этот прием

^{6*} Тактика боя на средней дистанции изложена в главе III «Бой на средней дистанции» вместе с изложением техники.

эффективен, и защищаться от него очень трудно.

Неожиданная смена позиций в ближнем бою и действия из них очень утомляют противника и создают выгодные возможности для его поражения.

В активнозащитной позиции, когда головы боксеров касаются друг друга, можно успешно наносить удары снизу, используя способы занятия руками внутреннего положения: наложение кистей рук на предплечья противника и разведение их в стороны; наложение правой кисти сверху и введение кисти руки снизу, разведение их в стороны; наложение левой кисти сверху и введение правой кисти руки снизу и разведение их в стороны. Эти способы позволят раскрыть туловище для неожиданных ударов снизу правой и левой рукой.

Введение кистей рук снизу и разведение в стороны создает возможность, выпрямляя спину, незаметно перейти от активнозащитной позиции в активную и нанести из нее серию ударов, начиная первый удар серии левой или правой рукой в голову.

Четвертый способ занятия руками внутреннего положения в позиции противника способствует нанесению ему следующих серий ударов:

- боковой правой в голову — снизу левой, правой в туловище — боковой левой в голову (акцент);

- боковой левой в голову — снизу правой, левой в туловище, боковой правой в голову (акцент);

- боковые правой, левой в голову — снизу правой в туловище (акцент);

- боковые левой, правой в голову — снизу в туловище (акцент).

Из активной позиции боксер может наносить удары в туловище и голову, а также использовать любую защиту, превратив ее в активную. Само название позиции говорит о том, что из нее можно наносить удары и контрудара и защищаться от ударов противника, а защитившись переходить в ответную атаку определенным ударом комбинацией из ударов или серий.

Ближний бой в сочетании с боем на средней дистанции и тактическое варьирование технико-тактическими средствами являются решающей формой боя для многих боксеров.

Использование конкретных боевых средств в определенных условиях на ближней дистанции и действия боксеров для осуществления этого называются тактикой ближнего боя.

Боевые средства на дистанции ближнего боя — действенное и исключительно важное оружие боксера.

Применяя целесообразные тактические действия в ближнем бою, спортсмен создает выгодную обстановку для успеха атаки, защиты и захвата инициативы. Успешно решая отдельные частные задачи в ближнем бою; боксер выполняет и главную свою задачу — добиться победы над противником.

В ближнем бою, когда противники находятся в непосредственной близости или даже касаются друг друга головами, руками, туловищем, наносить удары, руководствуясь только зрением, затруднительно. Поле зрения бывает ограничено, и часто нельзя увидеть, что делает противник, что у него открыто. В таких случаях на помощь приходят мышечное чувство, осязание и даже слух.

Соприкасаясь с противником, боксер ощущает его тело, его движения, напряжение и расслабление мышц чувствует и слышит ритм дыхания. Все это помогает боксеру разгадать намерения и состояние противника.

Так, нанеся противнику резкий удар в туловище, боксер по характеру выдоха может понять, что удар подействовал, противник опустил руки и, следовательно, открыл голову. Опыт позволяет по движениям противника, воспринимаемым мышцами рук и туловища, не только судить, куда он намерен нанести удар, но и понять какую атаку он готовит, как будет защищаться и что можно противопоставить его намерениям.

Тактические средства ближнего боя — атаку, контратаку, защиту, активную защиту и др. — боксер использует на основе определенного плана. Но этот план на дистанции

ближнего боя не остается неподвижной схемой, а постоянно меняется в зависимости от действий противника, оставаясь все время подчиненным основной задаче — захватить инициативу над ним, поразите его наиболее целесообразными и эффективными ударами в туловище или голову.

Основными тактическими приемами ближнего боя служат: атака, контратака, защита, активная защита, финтовые удары, финтовые движения туловища, маневренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, мимика.

Основные средства техники — боевые позиции, удары, защиты, передвижения — боксеры используют в ближнем бою в самых разнообразных тактических целях. Так, например, ударом боксер может пользоваться не только для того, чтобы поразить противника, но и для отвлечения его внимания от других целей и раскрытия его для последующих ударов: чтобы прервать его атаку, перехватить инициативу и т. п.

Боксер должен ясно представлять себе, для чего он пользуется в бою теми или иными приемами техники, как с их помощью можно решать различные тактические задачи.»

Ниже мы показываем, какие основные тактические задачи можно решать различными техническими приемами.

Активнозащитная позиция позволяет вести бой, защищая голову от боковых ударов правой.

Наступательная позиция дает возможность лучше ориентироваться в бою и быстрее осуществлять боевые действия. Защитная позиция выгодна боксерам, имеющим значительное преимущество над противником в росте.

Удары правой или левой снизу в туловище служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, заметно утомляют противника, заставляют его опустить руки для защиты, что дает возможность нанести последующий акцентированный удар в голову, создает условия для повторного удара снизу той же рукой в голову.

Удары правой или левой снизу в голову служат для атакующих встречных и ответных контратакующих действий, деморализуют противника, создают условия для последующего бокового или короткого прямого удара в голову, заставляют его выпрямиться, и боксер сможет нанести последующий удар снизу в туловище.

Боковые удары правой или левой в голову служат: для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, заставляют противника защищать голову, что позволяет боксеру наносить удары в туловище, деморализует противника, что создает условия для последующих активных действий, позволяет отеснять противника к канатам или в угол ринга и развивать атаку серией ударов.

Боковые удары правой и левой в туловище служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, заставляют противника защищать туловище и открывать тем самым голову.

Короткие прямые удары правой или левой в голову служат для атакующих, встречных и ответных контратакующих действий, деморализуют противника и создают условия для последующих активных действий, позволяют отеснить противника к канатам или в угол ринга и развить атаку серией ударов, заставляют противника перейти к защитным действиям.

Отход (шаг назад) применяют для того, чтобы вызвать противника на атаку тем или иным ударом и затем контратаковать его и развить атаку, а также для того, чтобы выйти из ближнего боя.

Шаг в правую сторону позволяет вызвать противника на поворот и движение тела влево, чтобы нанести ему любой удар правой в голову или туловище и развить атаку (наиболее выгоден прямой правой в голову), вызвать противника на поворот и движение туловища влево, чтобы нанести ему любой удар левой в туловище или в голову и развить атаку; шаг вправо позволяет, кроме того, выйти из ближнего боя.

Шаг в левую сторону вызывает противника на поворот и движение тела вправо и

позволяет нанести ему любой удар левой в голову или туловище и развить атаку; вызывает противника на поворот и движение тела вправо и позволяет нанести ему любой удар правой в туловище; или голову и развить атаку, кроме того, шаг влево дает возможность выйти из ближнего боя.

Защита нырком от бокового удара правой в голову позволяет нанести противнику ответный боковой удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный короткий прямой удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку, нанести встречный удар правой снизу в туловище и развить атаку, нанести контрудары боковой правой в туловище — короткий прямой левой в голову; заставить противника промахнуться. Пользуясь этой защитой, боксер может выйти из ближнего боя.

Защита нырком от бокового удара левой в голову позволяет нанести ответный боковой удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный короткий прямой удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку, нанести встречный удар левой снизу или боковой в туловище и развить атаку; заставить противника промахнуться. Защита нырком позволяет также выйти из ближнего боя.

Защита приседанием от бокового удара правой в голову позволяет нанести ответный удар правой снизу в голову или туловище и развить атаку, нанести ответный боковой удар левой или правой в голову и развить атаку, нанести ответный короткий прямой удар правой в голову и развить атаку; заставить противника промахнуться.

Защита приседанием от бокового удара левой в голову позволяет нанести ответный удар левой снизу в туловище или голову и развить атаку; нанести ответный боковой или короткий прямой удар правой или левой в голову и развить атаку; заставить противника промахнуться.

Защита приседанием от короткого прямого удара правой в голову позволяет нанести ответный удар снизу в туловище или голову и развить атаку, нанести ответный боковой удар правой или левой в голову и развить атаку; заставить противника промахнуться.

Защита приседанием от короткого прямого удара левой в голову позволяет нанести ответный удар левой снизу в туловище или голову и развить атаку, нанести ответный боковой удар левой или правой в голову и развить атаку; заставить противника промахнуться.

Защита подставкой левого плеча с поворотом туловища слева направо и уклоном вправо от короткого прямого удара правой в голову позволяет нанести ответный удар правой снизу в туловище или голову и развить атаку, нанести ответный боковой или короткий прямой удар правой в голову и развить атаку; заставить противника промахнуться.

Защита подставкой правого плеча с поворотом туловища справа налево и уклоном влево от короткого прямого удара левой в голову позволяет нанести ответный удар левой снизу в туловище или голову и развить атаку, нанести ответный боковой или короткий прямой удар в голову и развить атаку; заставить противника промахнуться.

Защита подставкой левого локтя от удара правой снизу в туловище позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Защита подставкой правого локтя от удара левой снизу в туловище позволяет нанести любой ответный удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар снизу в туловище и развить атаку.

Двойная локтевая защита от бокового удара правой в голову позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Двойная локтевая защита от бокового удара левой в голову позволяет нанести любой ответный удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку.

Защита остановкой — наложением предплечья левой руки от удара правой снизу в туловище позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку, нанести

ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Защита остановкой — наложением предплечья правой руки от удара левой снизу в туловище позволяет нанести ответный удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой в туловище и развить атаку.

Защита остановкой — наложением предплечья левой руки от удара левой снизу в туловище позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Защита остановкой удара правой снизу в туловище — наложением на бицепс ладони левой руки позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку, нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Защита остановкой удара левой снизу в туловище — наложением на бицепс ладони правой руки позволяет нанести ответный удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку.

Защита остановкой бокового удара правой позволяет нанести ответный удар правой в голову и развить атаку, особенно удобно нанести ответный удар правой снизу в туловище и развить атаку.

Защита остановкой бокового, удара левой позволяет нанести любой ответный удар левой в голову и развить атаку, особенно удобно нанести удар левой снизу в туловище и развить атаку.

Защита уклоном вправо от бокового удара правой в голову позволяет нанести любой ответный удар правой в голову и развить атаку.

Защита уклоном влево от бокового удара левой в голову позволяет нанести любой ответный удар левой в голову и развить атаку, нанести ответный удар левой снизу в туловище и развить атаку.

Двойная локтевая, или «глухая», защита от продолжительной атаки серией ударов позволяет выявить приемы противника и технику их выполнения, утомить его, защититься от ударов и перейти в контратаку.

Защиты от ударов правой и левой в голову и туловище позволяют использовать исходное положение туловища для ответных ударов.

Введение рук снизу внутрь позиции противника позволяет занять выгодное положение и нанести любой удар правой или левой в голову и развить атаку.

Введение рук сверху внутрь позиции противника позволяет занять выгодное положение и нанести удары правой и левой снизу в туловище.

Введение рук внутрь позиции противника (правая сверху, левая снизу) позволяет занять выгодное положение и нанести удар снизу правой в туловище, боковой или короткий прямой удар левой в голову и развить атаку ударами снизу в туловище.

Введение рук внутрь позиции противника (левая сверху, правая снизу) позволяет занять выгодное положение и нанести удар снизу левой в туловище, боковой или короткий прямой удар правой в голову и развить атаку ударами снизу в туловище.

Комбинации из двух ударов в туловище и голову позволяют использовать момент, при котором противник, открывает туловище или голову, и поразить рус двумя ударами: ударом в голову вынудить противника поднять, руки на защиту головы и тем самым открыть туловище, куда и будет нанесен последующий удар; ударом в туловище вынудить противника опустить на мгновение руки для защиты и тем самым открыть голову, куда и будет нанесен последующий удар; боковым ударом левой в голову или коротким прямым отвлечь внимание противника от защиты правой части головы, куда и будет нанесен последующий сильный удар; боковым ударом правой (коротким прямым) в голову отвлечь внимание противника от защиты левой части головы, куда и будет нанесен последующий сильный удар; ударом левой или правой снизу в подбородок поднять голову противника вверх и нанести боковой (короткий прямой) удар в голову.

Выход из ближнего боя позволяет избежать невыгодного положения в ближнем бою с

противником, более сильным физически или технически: неожиданно выйти из ближнего боя с целью вызвать движение противника вперед и нанести встречный удар (боковой, короткий прямой, снизу) в голову или туловище.

Повторные удары одной рукой в туловище или голову и повторные удары одной рукой в туловище и голову позволяют, использовать открытые места на теле противника: ударом снизу в туловище вынудить противника согнуться, чтобы поразить его повторным ударом снизу в голову; повторными ударами в определенную часть тела вынудить противника защитить ее и тем самым отвлечь его внимание от других открытых мест, куда и будет нанесен последующий удар.

Вхождение в ближний бой позволяет использовать физическое преимущество на дистанции ближнего боя для победы над противником; перехватить инициативу у противника, имеющего преимущество в росте и длине рук; добиться преимущества над противником предпочитающим вести бой на дальней дистанции; быстрыми действиями и с серийными ударами добиться преимущества над медленным в ударах, хотя и сильным физически, противником; добиться преимущества над более слабым физически противником: использовать атаку противника прямыми или боковыми ударами в голову, чтобы нанести сильный контрудар и развить атаку в ближнем бою; использовать замешательство противника от пропущенных ударов в момент атаки с дальней дистанции, чтобы развить атаку в ближнем бою.

Серии из трех и четырех ударов позволяют добиться большого преимущества над противником по количеству набранных очков; прочно захватить инициативу над противником; отвлекающими ударами по туловищу принудить его ослабить защиту головы и нанести ему основной акцентированный удар в голову (боковой, короткий, прямой); отвлекающими боковыми ударами в голову заставить противника открыть туловище, а затем нанести ему акцентированный удар; ослабить выносливость противника ударами в туловище.

Выход из угла и от канатов ринга позволяет освободиться от невыгодных условий боя, выйти из боя.

Тактическое использование площади ринга. Площадь ринга представляет квадрат со стороной 5 или 6 м, ограниченный тремя туго натянутыми канатами, которые расположены от пола соответственно на 40, 80 и 130 см.

Правила бокса не разрешают использовать канаты для отталкивания от них и нанесения ударов, поэтому опытные боксеры избегают сближения с канатами и, наоборот, сами стремятся различными способами приблизить противника к канатам и в угол ринга, лишив его удобной защиты передвижением.

Атаковать, контратаковать и защищаться, тактически пользоваться средствами техники бокса можно в любом месте ринга, однако надо учитывать наиболее подходящее место на площади ринга, выбирать момент и технические средства бокса для полного успеха в захвате инициативы над противником.

Искусство своевременно начать атаку с определенного места ринга является очень важным фактором атаки.

Часто можно видеть, как неопытный спортсмен начинает атаковать противника серией прямых ударов в голову с дальней дистанции без тактической подготовки, находясь спиной недалеко от канатов или угла ринга.

Видя угрозу атаки, противник инстинктивно делает шаг или два назад, а затем защищается уклоном или передвижением вправо или влево. Боксер промахивается и сам зачастую попадает в неудобное, неустойчивое положение.

Ясно, что противнику легко было своевременно отскочить на шаг или два назад, а затем, увидев, что атака противника прямолинейна, принять защиту уклоном или передвижением вправо или влево.

В чем же дело? Почему боксер промахнулся и не смог успешно использовать серию

прямых ударов, технически хорошо подготовленную на тренировке?

Это произошло потому, что боксер несвоевременно начал атаку, тактически не подготовил ее обманными действиями и, главное, не учел возможности противника отскочить назад и в стороны, не выбрал удобного места на площади ринга и времени для атаки серией прямых ударов.

Каждый спортсмен должен планировать свою атаку на площади ринга, чтобы она была уместна, своевременна и создавала больше возможностей успешно развить ее на ближней и средней дистанциях сериями ударов в голову и туловище у канатов или в углу ринга.

Ринг можно условно разделить на опасную и свободную зону действий боксеров (рис. 151).

Вот почему подготовленную тактически атаку серией: прямых ударов в голову боксер должен начать своевременно в момент нахождения противника в опасной зоне ринга с тем, чтобы развить ее серией ударов снизу и сбоку у канатов ринга.

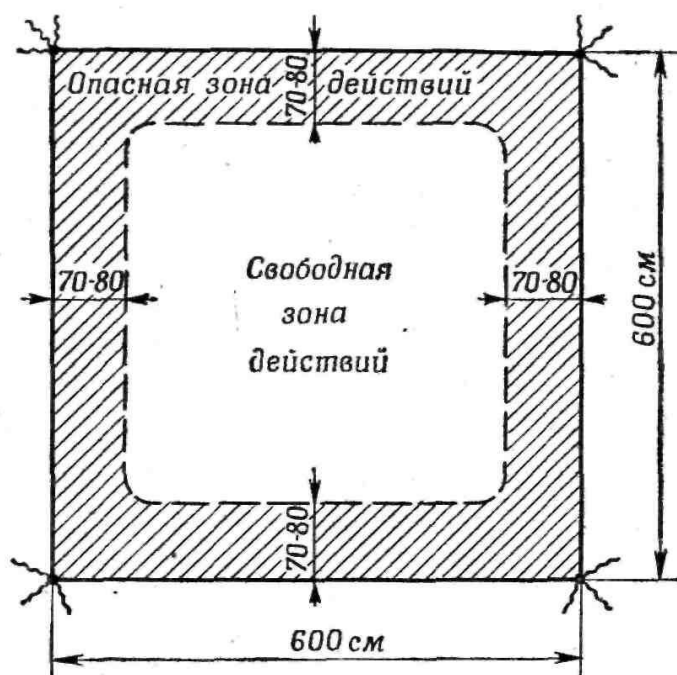


Рис. 151. Тактические зоны действия боксера

Опасной зоной действия ее можно назвать потому, что, находясь около канатов, боксеру трудней ориентироваться в случае неожиданного нападения противника. Канаты ринга находятся близко за спиной и являются помехой для отступления назад, а при прикосновении к ним они скупают его дальнейшие действия в защите и нападении.

Центральную часть ринга можно назвать свободной зоной действия боксера. Находясь в ней, он имеет возможность широко использовать тактические действия при атаке, контратаке и в защите. На площади ринга создается возможность передвигаться вперед, назад, влево, вправо, в промежуточных направлениях и по кругу.

В опасной зоне ринга все эти передвижения ограничены.

Существует несколько способов передвижений в разные стороны, заставляющих противника отступать и приближаться к опасной зоне ринга, где затем можно начать более выгодную и успешную атаку серией прямых ударов.

Рассмотрим уже известные нам способы передвижений:

1. Прямолинейная атака с предварительными финтовыми (обманными) действиями левой рукой, серией прямых ударов в голову и туловище с продвижением вперед.

2. Неожиданное замедленное отступление в нужном месте ринга на шаг назад с тем, чтобы вызвать у противника продвижение вперед и неожиданно и резко перейти в атаку

серией прямых ударов в голову, оттеснив противника к канатам или в опасную зону ринга, где можно повторить прием, но в более быстром темпе.

3. Шаги вперед и влево с целью атаки прямым или боковым ударом левой в голову, заставляющим противника отходить назад и вправо или назад.

4. Шаги вперед и вправо с целью атаки прямым или боковым ударом правой в голову, заставляющим противника отходить назад и влево или назад.

5. Шаги вперед и влево с поворотом и наклоном туловища влево с целью подготовки атаки боковым ударом левой в голову, заставляющим противника отходить назад и влево или назад.

6. Шаги вперед и вправо с поворотом и наклоном туловища вправо с целью подготовки атаки боковым ударом правой в голову, заставляющим противника отходить назад и влево или назад.

7. Передвижения подскоками одновременно с противником в левую сторону, сближаясь с ним и угрожая нанести прямой удар левой в голову с целью заставить противника отступить назад.

8. Передвижения подскоками одновременно с противником в правую сторону, сближаясь с ним и угрожая нанести прямой удар правой рукой в голову с целью заставить противника отступить назад.

9. Передвижение подскоками по кругу в левую сторону одновременно с противником и резкое изменение передвижения в нужном месте ринга в правую сторону и вперед с целью заставить противника отступить назад.

10. Передвижение подскоками по кругу в правую сторону одновременно с противником и резкое изменение передвижения в нужном месте ринга в левую сторону и вперед с целью заставить противника отступить назад.

С помощью тактических передвижений по рингу различными способами вперед, назад, влево, вправо, в промежуточных направлениях и по кругу боксер все время ставит противника в затруднительное положение, заставляет неожиданно изменить его план действий. Избегая нежелательных, неожиданных столкновений с боксером и защищаясь отступлением назад, влево и вправо, в промежуточных направлениях, противник тем самым незаметно приближается к опасной зоне ринга, что незамедлительно использует боксер для соответствующей атаки, оттесняя противника к канатам или в угол ринга.

Мы убедились в том, что расстояние 70—80 см от канатов достаточно для успешной атаки с целью прижать противника к канатам.

Однако, чтобы не оказаться в клинче у канатов ринга, к чему будет, безусловно, стремиться противник, пой пав в затруднительное положение, следует после акцентированного удара правой закончить атаку прямым левой в голову с небольшим отходом на шаг назад с темп чтобы вновь развить новую атаку определенной серией ударов у канатов.

Боксерам, уступающим противникам в росте и имеющим затруднения в легком передвижении по рингу, следует особенно рекомендовать 3—6 способов передвижений, заставляющих высокорослых противников отступать и приближаться к опасной зоне площади ринга.

Уверенное и решительное продвижение вперед к высокорослому противнику шагами вперед и влево, вперед и вправо, а также в собранном положении звеньев тела с передвижением вперед и влево, вперед и вправо с поворотом и наклоном туловища влево и вправо заставит высокорослого противника попасть под влияние боксера и принять невыгодный для себя бой у канатов или в углу ринга.

Каждый боксер должен предвидеть и учитывать возможные удачные защиты противника от его атаки и заранее продумать и знать необходимые дальнейшие действия в таких случаях.

Инициатива в бою. С первых секунд боя боксер должен захватить инициативу над

противником и диктовать избранный план своих действий до конца поединка. Нужно стремиться «навязать» противнику выгодную для себя форму боя. Например, боксер прекрасно владеет приемами ближнего боя и боя на средней дистанции, а противник предпочитает дальнюю и среднюю дистанции. С ударом гонга боксер устремляется вперед и, уклоняясь от первого же встречного удара с ответным ударом, переходит в контратаку и развивает ее в ближнем бою серией ударов в голову и туловище.

Невыгодная для противника дистанция боя заставит его искать выхода из нее различными способами, но боксер должен это предвидеть и быстро находить контрмеры для сохранения инициативы на ближней дистанции боя. Или, наоборот, боксеру выгодно вести бой на дальней дистанции. С первых же секунд он атакует прямым ударом левой в голову, тщательно страхуя свою голову свободной от удара правой рукой. Если противник уклоняется от этого удара и стремится войти в ближний бой, боксер атакует его сериями прямых ударов правой и левой в голову с отходом назад, тем самым задерживая его сближение на выгодную дистанцию.

На каждой дистанции боя инициатива над противником захватывается неожиданной атакой. Если атака не привела к успеху и противник искусно защитился, а затем сам перешел в контратаку, боксер также должен принять контрмеры и нанести контрудар во встречной или ответной форме и развить свои действия серией, ударов.

Неудача в бою никогда не должна обескураживать спортсмена, наоборот, следует мобилизовать свое внимание и силы и найти возможность перехватить инициативу у противника с помощью встречной или ответной контратаки с развитием ее серией ударов.

Каждая атака или контратака производится из определенного исходного положения, которое боксеры подготавливают финтовыми ударами в голову или туловище, передвижениями на ногах влево, вправо, в промежуточных направлениях или назад, движением туловища влево или вправо.

Как бы спортсмен искусно ни защищался от ударов противника, однако одна защита никогда его не приведет к победе. Защитившись от одного-двух ударов, следует немедленно перейти в ответную контратаку, стремясь защиту превратить в активную, т. е. после защиты от удара перейти самому в ответную контратаку определенной серией ударов.

Инициатива в бою подавляет волевые качества противника, сковывает его действия, вызывает замешательство, заставляет переходить к защите и приводит к поражению.

Особенности планирования каждого раунда и боя в целом.

Мы уже говорили о тактическом планировании боя в целом в зависимости от противника, в котором учитываем его физические, технико-тактические и волевые качества. Однако важно планировать бой в целом и по раундам. Опасно с первых секунд начинать поединок в предельно высоком темпе, не зная особенностей противника. Темп боя в раунде постепенно наращивать, чтобы в конце каждого приложить максимальные усилия.

В начале первого раунда с неизвестным боксером нужно всегда произвести разведку. Следует атаковать его прямым ударом левой в голову и туловище и посмотреть, какими способами он защищается и какие при этом совершает ошибки. Затем произвести атаку прямыми ударами «раз-два» левой и правой в голову, в голову и туловище или серией прямых ударов с дальней дистанции в разные уязвимые места. При этом надо увидеть и оценить все положительные и отрицательные технико-тактические, физические и волевые качества противника и учесть их для своих дальнейших действий.

В первом раунде необходимо выявить умение противника вести ближний бой, бой на средней дистанции. Для этого боксер может атаковать или контратаковать с дальней дистанции определенными ударами, развивать их серией ударов на средней или ближней дистанции. Если противник мужественно встретил атаку или контратаку боксера и смог своевременно и успешно противопоставить ей свои контрмеры, не дав нанести себе ударов на ближней и средней дистанциях, боксер должен немедленно выйти из ближней или средней дистанции боя на дальнюю. Изучив некоторые особенности действий противника на

трех дистанциях, боксер, учитывая мастерство противника на каждой дистанции боя, применяет более выгодные атаки или контратаки различными ударами с дальней дистанции.

Для того чтобы сбить дыхание и утомить противника, искусные спортсмены в начале раунда нередко стремятся нанести больше ударов в туловище, так как они нарушают нормальное дыхание и снижают выносливость. Если эти удары в первом раунде достигли цели, то, начиная со второй половины второго раунда, боксеру легче использовать технико-тактические средства бокса, и он успешно ведет бой.

Опытные боксеры всегда стараются перехватить инициативу, особенно в конце раунда. Они прекрасно чувствуют время боя и последние десять-пятнадцать секунд каждого раунда стремятся закончить в свою пользу. Успех к концу раунда производит большое впечатление на судей, а также на зрителя и подавляет волевые качества противников. Важно сохранить энергию для бурного финиша к концу боя, особенно если три раунда прошли в спорном поединке.

Бой против агрессивного боксера, ведущего поединок в непрерывном темпе. История бокса знает немало известных боксеров, которые отличались на ринге безудержным напором, сериями ударов, неукротимой энергией и большой выносливостью. Именно эти качества часто и приносили им победу в боях.

Противники не успевали защищаться от беспрерывно наносимых ударов, как правило, не выдерживали стремительного темпа и проигрывали либо по судейским очкам, либо за явным преимуществом. Высокие волевые качества, отличная физическая подготовленности и выносливость делают этих боксеров неутомимыми в бою. С первых секунд они предлагали своим противникам высокий темп боя, их удары не отличались особой силой, но их было очень много и наносились они один за другим беспрерывно. В этом случае нервы соперника могут не выдержать, попытки контратаковать заканчиваются безуспешно, так как на каждую контратаку такой боксер отвечал еще большим шквалом ударов, вынуждая противника уйти в глухую защиту. В этом случае судьи на ринге прекращают бой командой «Стоп!». Как же строить бой против таких агрессивных боксеров? Во-первых, нужны хладнокровие и выдержка. При первой же атаке надо попытаться остановить его резким прямым ударом левой в голову — «стоп». Но эта остановка может и не сыграть особой роли. Противник вновь и вновь будет повторять свои атаки. Поэтому боксер должен попытаться сделать шаги вправо или влево с поворотами туловища с тем, чтобы он промахнулся, и, воспользовавшись этим, нанести серии ответных ударов и перехватить инициативу. Такие шаги следует повторить несколько раз. Если на атакующего боксера не повлияли эти контрмеры и он по-прежнему продолжает атаковать, следует выбрать удобный момент и, защитившись отходом шагом назад, оттолкнувшись носком правой ноги, встретить противника контрударом прямым правой в голову. Такие контратаки следует повторить, если противник не прекращает наступать.

Если боксер атакующего стиля держится в прямой позиции и наносит прямые удары в голову, необходимо применить контрудар прямой правой в туловище. Контратаки прямым ударом правой в туловище, особенно находясь сбоку от противника, и прямым левой в голову следует неоднократно повторять. Точные удары в туловище охладят пыл агрессивного боксера, собьют дыхание, и уже в середине второго раунда противник снизит темп боя. Этим и нужно воспользоваться. Легко передвигаясь по рингу, решительно перейти в наступление и захватить инициативу в свои руки.

Иногда надо использовать атаку противника прямым ударом правой, нанеся ему встречный удар правой. Боксеры часто называют этот удар ударом «вразрез». Встречным ударом правой в голову можно эффективно закончить бой в свою пользу.

Встречается и другой тип агрессивных боксеров, которые идут вперед, обманывая движением туловища влево и вправо. В этих случаях нужно внимательно наблюдать за их движениями и, неожиданно сделав небольшой шаг назад и вытянув вперед левую руку, нанести акцентированный удар правой снизу, разбив его серией ударов в ближнем бою.

Боксер не должен терять инициативу и не ждать, пока противник начнет наносить ответные удары. Следует самому сделать шаг назад правой ногой, вытянув левую руку с тем, чтобы вновь нанести акцентированный удар правой снизу и развить атаку серией.

Против агрессивных противников следует чаще использовать удары снизу в голову и туловище, а когда они выпрямляются, атаковать их сериями прямых ударов.

Встречные прямые удары левой в голову («стоп»), шаги вправо с поворотом туловища от удара правой в голову, шаг влево от удара противника левой в голову с нанесением ответных серийных ударов в голову и туловище, встречные прямые правой в голову («вразрез») на атаку противника прямым или боковым ударом правой в голову, прямой левой в голову, правой снизу в туловище с развитием атаки серией ударов в ближнем бою в голову или туловище — вот основные средства против боксеров, ведущих бой агрессивно и в бесперывном темпе.

Ведение боя против боксера контратакующего стиля. В состязаниях нередко встречаются противники, которые не принимают боя, а стремятся отходить назад, используя свои отходы для встречной или ответной контратаки. Они опасны в бою, и с ними следует строить бой умело.

Боксеру, который ведет бой против такого противника, необходимо быть особенно внимательным при сближении с ним. Сближаться с противником следует в особенно собранной позиции, предвидя нанесение контрудара. Как только удар достиг цели, следует развить атаку определенной серией ударов в голову и туловище. Начатую атаку следует максимально использовать и сохранять инициативу как можно дольше. Против контратакующих боксеров применяют больше обманных движений, чаще используют вызов противника на себя отходом назад, стараются не давать возможности сосредоточиться на определенных действиях.

Очень важно при ведении боя против контратакующего боксера стараться прижать его к канатам или в угол ринга. Используя затруднительное положение противника, нужно атакующими действиями с дальней, ближней и средней дистанций как можно больше задерживать его у канатов или в углу ринга.

Бой против боксера, обладающего сильным ударом. К спортсмену, обладающему сильным ударом в голову, следует быть особенно внимательным в бою, ибо малейшая оплошность в защите может привести к поражению.

Если противник незнаком и боксер не знает особенностей его техники и тактики, то необходимо их быстро изучить и особое внимание обратить на его тактическую подготовку перед нанесением сильного акцентированного удара. Очень важно не пропустить этот момент, так как; каждый боксер имеет свою манеру и стиль выполнения того или другого приема.

Боксер не должен показывать виду, что он боится удара, но нужно всегда быть готовым принять прочную защиту и своевременно нанести ответный контрудар и развить контратаку.

Наиболее решительным и результативным способом победы над таким противником следует считать вызов на атаку его излюбленным акцентированным ударом. Для этого можно применить защиты отходами назад, заставив противника чаще атаковать и продвигаться вперед, или незаметно открывать то место, куда он стремится нанести удар, или различными ложными действиями показать неряшливость в защите и вызвать противника на атаку с тем, чтобы решительно контратаковать его встречным прямым ударом правой в голову. Противники такого типа часто проигрывают бой во время собственной атаки.

Встречную контратаку всегда следует развивать серией излюбленных ударов с тем, чтобы закрепить успех контратакующего удара.

Замедленный отход на шаг назад для вызова противника на атаку с дальней дистанции сильным акцентированным ударом, обычно прямым правой в голову, производится подчеркнуто и с иллюзией раскрытия головы путем незначительного опускания левой руки и

плеча. Все это создает вид рассеянности и неряшливости. Особенность такого предварительного замедленного отхода на шаг назад заключается в том, что тем самым создается исходное положение для ответного удара. Переноса вес тела на правую ногу, боксер выжидает, медленно подтягивая левую ногу, и постепенно удаляет туловище от противника, имитируя страх.

Как только противник начнет атаку прямым правой, следует немедленно оттолкнуться носком правой ноги от пола и резко направить опережающий прямой удар правой в голову — «вразрез». Этот удар является очень эффективным и опасным для противника и нередко приводит к победе остановкой боя.

Страховка головы ладонью левой руки при нанесении контрудара правой в голову обязательна.

Бой против боксера-левши. Боксер, который ведет бой в необычной правосторонней стойке,— это боксер-левша. Левая рука у него развита лучше, поэтому ему удобнее боксировать в такой позиции. Чтобы нанести эффективный акцентированный удар левой, боксер-левша должен оттолкнуться носком левой ноги, максимально используя быстрое движение тела вперед и вращение туловища слева направо. Позиция боксера-левши аналогична обычной позиции, только левша стоит по отношению к противнику правым плечом, а правая рука у него направлена вперед. Все технико-тактические средства бокса, приемы атаки, защиты и контратаки на всех дистанциях боя аналогичны средствам боксера с левосторонней стойкой.

Различие в ведении боя заключается в разных позициях. Боксеры стоят друг против друга: один левым плечом вперед, другой — правым. Такие позиции вызывают у обоих боксеров неудобство. Оно заключается в том, что обычно боксер опасается акцентированного удара справа и всегда защищается от этого удара слегка приподнятым левым плечом и вытянутой вперед полусогнутой левой рукой. При атаке ему достаточно резко выпрямить левую руку для того, чтобы остановить атакующее действие противника. Боксер-левша должен опасаться акцентированного удара противника правой рукой.

Такие противоположные позиции обостряют бой, так как оба спортсмена находятся под угрозой акцентированного удара.

Противоположные позиции требуют построения особой тактики боя.

Во-первых, боксер, находящийся в левосторонней стойке, должен двигаться в правую сторону всегда очень осторожно, ожидая в любой момент грозного удара. В то же время передвигаться вправо необходимо для вызова левши на атаку левой рукой с тем, чтобы поразить его встречным ударом правой в голову или туловище.

Во-вторых, в процессе боя боксер должен внимательно наблюдать за боксером-левшой и найти возможность при его атаке нанести встречный удар правой на его ударе левой. При этом следует, легко передвигаясь по рингу назад, влево и вправо, производить ложные (финтовые) удары левой рукой и обманные движения туловищем.

Эти действия будут затруднять атаки, контратаки и защиты боксера-левши. Очень важно взять инициативу в бою. Боксер не должен поддаваться обманным действиям, а сам, действуя активно, тактически подготовить свою атаку правой.

Важно использовать промахи противника-левши во время атаки левой. Как только он промахнется левой рукой, боксер мгновенно должен перейти в атаку правой в голову и развить ее в бою на ближней дистанции.

В ближнем бою, зная, что боксер-левша будет акцентировать удар левой рукой, нужно всегда быть готовым к защите. При выходе из ближнего боя можно неожиданной получить сильный удар левой. Для предотвращения этого выходить из ближнего боя следует шагом назад не правой, а левой ногой, сопровождая выход не ударом левой, а прямым ударом правой рукой.

Во время ведения ближнего боя для страховки от акцентированного бокового удара левой боксера-левши нужно своевременно защититься нырком и самому перейти в ответную

контратаку серией боковых ударов, начиная с правого в голову. Для страховки от акцентированного удара левой снизу в туловище лучше выставлять левый локоть, направляя его внутрь.

В-третьих, есть еще одна особенность ведения боя против боксера-левши. При нанесении бокового удара левой в голову локоть левой руки при ударе надо поднимать несколько выше, чтобы кулак шел к цели сверху-вниз. Это обстоятельство позволит свободно довести удар до цели, не встретив на пути защиты. Меняя положения тела, боксер всегда должен предусмотреть приемы дальнейших действий и пользоваться ими своевременно, быстро и уверенно.

Ведение боя боксерами в правосторонних позициях. В практике состязаний по боксу бывают случаи, когда на ринге встречаются противники, оба ведущие бой в правосторонних позициях. Для них такая встреча является необычным затруднением.

Оба привыкли остерегаться и применять защиты от сильного удара противника правой рукой, поскольку тот обычно стоит в левосторонней позиции. Когда же они встречаются между собой, то им обоим приходится остерегаться удара левой. Как же боксировать в таких случаях?

Положение аналогично обычному боксированию в левосторонней стойке. В этом поединке победит тот, кто лучше подготовлен технически; у кого искуснее маневр на ринге; кто виртуознее и быстрее ведет бой правой рукой; у кого более разнообразный арсенал технических средств на всех трех дистанциях боя; у кого выше физические и волевые качества; кто окажется более выносливым.

О турнирных состязаниях. Побеждать в боксе всегда следует путем расчетливой техники и тактики с минимальными затратами сил и энергии. Особенно это относится к турнирным состязаниям, где приходится ежедневно встречаться с новым, часто неизвестным, противником.

В турнире с первого же поединка следует помнить, что ежедневно предстоят бои, для которых потребуется еще много сил и энергии.

Увеличивая преимущество над противником по судейским очкам, если это целесообразно, боксер при возможности должен пойти и на риск. Искусно вызвав противника на атаку ударом правой в голову, надо нанести решительный контрудар правой в голову — «вразрез» и развить его серией ударов на средней или ближней дистанции. Такой тактический маневр нередко удается и приводит к победному окончанию боя. Если этим не удалось решить исход встречи, то можно повторить прием, более тщательно подготовив его обманными действиями. При этом все время необходимо следить за преимуществом над противником по судейским очкам и не увлекаться попытками закончить поединок преждевременно.

В бою все время следует экономить силы, не растрачивая энергию бесплодным нанесением ударов по защите противника, избегать ненужного долгого мышечного напряжения. Однако, если два предыдущих раунда не дали преимуществ, в третьем раунде нельзя вести равный бой. В этом случае следует перейти в решительную атаку, проводя ее быстро и разумно. После личной атаки серией ударов особое внимание следует обратить на неожиданный отход на шаг назад (челночное движение на ногах), выбрасывая при этом левую руку вперед, чтобы вновь перейти к атаке серией ударов на средней или ближней дистанции и тем самым добиться преимущества в последнем решающем раунде.

Противник может избрать себе такую же тактику бурной атаки. Поэтому надо быть всегда готовым встретить его контрударом правой в голову и развить атаку серией ударов в голову и туловище. В каждом отдельном бою турнирных состязаний нужно наращивать преимущество в каждом раунде и иметь к концу боя запас судейских очков.

В турнирах, которые длятся 8—10 дней, а иногда и более, очень важно экономить энергию, и особенно нервную. Не следует подолгу задерживаться на состязаниях и смотреть все бои. Шум и возгласы зрителей, переживания за неудачи товарищей очень утомляют

боксера. Просмотрев бои своих противников, следует создать спокойную обстановку для отдыха.

Если бой по какой-либо причине не состоялся, следует провести небольшую скоростную тренировку и тем самым как бы немного разрядиться от скопившейся физической и нервной энергии, но стараясь сохранить ее на следующий день.

Строгое соблюдение режима, исключение всяких излишеств, разумное ведение каждого боя приведут боксера к успешному выступлению в турнирном состязании.

О секундировании. На соревнованиях каждому боксеру разрешается иметь одного секунданта и его помощника, которых он сам себе подбирает. При подборе секундантов спортсмен должен обратить внимание на их опыт и умение анализировать бой. Очень важно знание секундантом положительных и отрицательных качеств секундируемого боксера.

Секундант и боксер заранее должны согласовать план ведения боя с тем или иным противником, корректировать его в перерывах между раундами. Секундант обязан проследить за ходом разминки, помочь правильно забинтовать руки и надеть перчатки.

Перед боем секундант может сделать боксеру легкий возбуждающий массаж: растирания и поглаживания мышц, легкое встряхивание их, а при состоянии безразличия сделать массаж головы.

Готовя боксера к выходу на ринг, секундант и его помощник должны быть крайне внимательны и предупредительны к нему. Они сопровождают боксера к рингу в отведенный для него угол.

Секундант обязан иметь при себе пузырек с нашатырным спиртом, медицинский бинт, вату, стакан с холодной водой, на зубник, полотенце, лейкопластырь, резиновую губку. На ринге секундант помогает боксеру снять халат, освежает холодной водой зубной протектор и одевает его на зубы боксера. Перед боем секундант дает боксеру ряд практических указаний, настраивает его на победу, подбадривает. Советы надо давать убежденно, твердо, спокойным, ровным голосом.

При звуке гонга секундант помогает боксеру подняться со стула и уверенным жестом направляет его в бой. Во время поединка он внимательно следит за особенностями техники и тактики противника, подмечает положительные и отрицательные качества боксеров, учитывает их физические особенности и подбирает своему подопечному соответствующие технические и тактические приемы боя.

По окончании раунда секундант удобно усаживает боксера на стул, оттягивает резинку трусов, напоминает о глубоком, ровном дыхании, расслаблении мышц тела, освобождает рот от назубника, обмахивает полотенцем.

При обмахивании струя воздуха должна падать на лицо боксера, иначе она будет поднимать канифольную пыль с пола и тем самым затруднять дыхание. Желательно, чтобы взмахи полотенцем совпадали с вдохом боксера.

Первые слова секунданта должны быть ободряющими и успокаивающими независимо от исхода раунда.

Никогда не следует сразу же давать советы о дальнейшем ходе боя, так как боксер утомлен и слабо воспринимает слова секунданта. Необходимо после окончания раунда дать 20—25 сек. полного отдыха и оказать моральную поддержку.

Советы следует давать внушительно и как можно короче и понятней, выбрав самое главное для направления или изменения хода боя. После неудачного раунда секундант не должен показывать растерянность и волнение, наоборот, следует успокоить, а затем направить усилия боксера по правильному пути.

Секундант обязан предупредить боксера от возможных нарушений правил и применения запрещенных действий. Если по ходу боя после второго раунда видно, что боксер не может по тем или иным причинам исправить свои ошибки в бою или изменить избранный стиль боя, необходимо использовать более сильное психологическое воздействие: напомнить об интересах коллектива, о чести команды, общества, города, республики, страны. Необходимо

убедительно повлиять на боксера и добиться от него выполнения советов.

Если боксер пропустил сильный удар в голову, то в перерывах секундант обязательно должен дать понюхать боксеру нашатырного спирта.

Секундант обязан проследить за тем, чтобы в перерывах между раундами боксер рационально использовал 60 сек. отдыха. Нельзя разрешать боксеру разговаривать, а также пить воду. При необходимости можно прополоскать рот, горло и положить холодную губку или полотенце на затылок.

По окончании боя и объявлении победы секундант должен напомнить боксеру об обязательном приветствии противника, а также сопроводить его до раздевалки и душа.

ГЛАВА VII. СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

О воспитании. Советский спортсмен должен быть всесторонне развитым человеком, сочетать физическое совершенство с духовным богатством, моральной чистотой и иметь развитые эстетические вкусы. Он должен быть активным строителем коммунистического общества.

В подготовке современного боксера важнейшее значение имеет психологическое и эстетическое его воспитание. Работа с ним не ограничивается только спортивным залом. Беседы о внешней и внутренней политике Советского государства, достижениях советских спортсменов, о подвигах в годы Великой Отечественной войны, об участии спортсменов в коммунистическом строительстве и общественной жизни; коллективные походы в театры, кино, на концерты; выезды на загородные прогулки — все это необходимые элементы воспитательной работы.

Воспитание смелого, решительного, инициативного спортсмена, обладающего сильной волей, неудержимым стремлением к победе, — сложная задача. У каждого занимающегося есть свои особенности характера, психики: один из них энергичен, подвижен, храбр, вспыльчив; другой обладает безразличным, флегматичным характером; третий все схватывает на лету, все приемы у него получаются быстро и красиво, у него отличная природная резкость, хорошая координация движений.

Боксер-флегматик, если он полюбил бокс, прочно усваивает технику и тактику боксерского поединка, хотя его спортивный рост и происходит медленно. Тот, которому все легко дается, может быстро охладеть к боксу, потерять к нему интерес, если тренер своевременно не заметит изменений в настроении ученика.

Одна из главных задач подготовки боксера — воспитание в нем сильной воли. Воля успешно воспитывается в процессе преодоления трудностей в тренировке и боевой практике. Например, провести тренировочный бой с мешком в три раунда в предельно высоком темпе зачастую не может и отлично тренированный боксер. Особенно успешно волевые качества воспитываются в процессе боевой практики. Для воспитания воли тренер может давать самые различные задания. Например, назначать встречу полулегковеса со средневесом, но при этом заранее обусловить правила этого поединка.

Высокорослому боксеру среднего веса предложить провести дальний бой быстрыми, легкими ударами, а полулегковесу — непрерывно атаковать его, входить в ближний бой, прижимать противника к канатам и добиться успеха над ним. В процессе этого боя тренер, иногда шутя и улыбаясь, подбадривает боксера: «Давай! Давай! Атакуй энергично, смело, не обращай внимания на длинные руки партнера!» При малейшем нарушении задания, или в том случае, когда высокорослый боксер несколько сильнее нанес удар или начал добиваться заметного преимущества, тренер немедленно подает команду «Стоп» и активно вмешивается в продолжение поединка.

«Если ты не можешь точно выполнить задание на тренировке, на тебя нельзя рассчитывать и в настоящем бою!» Как правило, после такого замечания тренера провинившийся боксер начинает сдержанно вести бой. Нарушение правил бокса, грубое

ведение боя, нетактичный поступок по отношению к партнеру на ринге резко осуждается тренером в присутствии всей группы, каждый недостаток в технике, тактике, волевой и физической подготовке боксера анализируется вслух. Тренер дает точные указания по устранению этих недостатков. Ведь они могут быть присущи и другим спортсменам, находящимся в зале, которые как бы проверяют, есть ли они у них, и если есть, то стремятся их исправить.

В воспитательном отношении очень важно научить боксера честно и справедливо вести бой на ринге, настойчиво требовать соблюдения правил бокса и строя выполнять их в бою.

Личный пример и поведение тренера играют большую роль в воспитательной работе с боксерами. Внешняя опрятность, аккуратность, глубокое знание предмета, интересный показ учебного материала, постоянное обновление его на каждой тренировке — все это способствует росту авторитета педагога.

Многократное повторение упражнений в защитах и страховках позволяет спортсмену глубоко познать основы технико-тактического мастерства современного бокса. Отличная защита от ударов и надежная страховка при личной атаке воспитывают уверенность в своих силах, а следовательно, и волю к победе. И какие бы трудности ни испытывал боксер в боевой тренировочной практике или в состязаниях, если он прекрасно владеет защитами и страховками, то всегда найдет способы надежно защититься от бурных, стремительных атак противника, а затем и добиться убедительного преимущества.

Если тренер во время учебно-тренировочного занятия замечает, что некоторые боксеры выполняют личную атаку без страховки, он сразу же подает команду «Стоп!» Ярко и убедительно педагог характеризует опасность этого недостатка и приводит примеры, когда знаменитые спортсмены, не соблюдавшие страховку при личной атаке, проигрывали бой нокаутом. Как правило, на боксеров эти рассказы оказывают должное влияние, и они начинают обращать самое серьезное внимание на защиту. Если отдельные спортсмены и дальше продолжают пренебрежительно, неряшливо относиться к защите и страховкам, то тренер должен применить к ним самые суровые меры, вплоть до исключения из секции.

Необходимо постоянно воспитывать у своих учеников стремление благородно вести себя на ринге. Если партнер во время тренировочного боя или противник в состязаниях поскользнулся и упал, то боксер непременно должен поддержать его или помочь ему подняться.

При явном преимуществе над своим партнером нужно, не показав виду, снизить темп боя, дав ему возможность закончить раунд. Товарищеская помощь, дружеская поддержка способствуют выработке у боксера благородства в поведении на ринге.

Очень важно помочь боксерам, трусливо ведущим тренировочный бой, преодолеть чувство страха.

Бывают случаи, когда в процессе тренировки на лице боксера появляется кровь, мешающая вести поединок. Чтобы воспитать бойцовские качества, тренер иногда умышленно не приостанавливает бой и вслух поддерживает спортсмена: «Смелее, смелее! Будь мужчиной!» Боксер, преодолевая в себе чувство страха и неудобства перед товарищами, продолжает вести бой и часто успешно заканчивает раунд.

Нередко на тренировках случается, что боксер сильно устал, тяжело дышит, ему трудно, почти невозможно продолжать бой. Тренер решительно вмешивается в боевую обстановку на ринге и заставляет спортсмена довести поединок до конца. Суворов говорил: «Тяжело в ученье — легко в бою. При этом тренер незаметно для боксера дает знать его партнеру, чтобы тот снизил темп боя. Это способствует воспитанию уверенности, воли, смелости, находчивости — качеств, столь необходимых для современного боксера.

На полутора-двухчасовой тренировке в зале, проведенной эмоционально, с напряжением физических и психических сил, вырабатывается не только быстрота, выносливость, реакция, координация движений, но и твердость мужества и высокие волевые качества.

Важнейшим моментом в воспитании молодого боксера и росте его спортивного

мастерства является анализ проведенных боев на тренировках и в состязаниях. Тренер никогда не должен скрывать правды и всегда правильно анализировать ошибки и недостатки в различных видах подготовки и тут же давать указания для их устранения

Если боксер струсил в бою, то, чтобы не оттолкнуть спортсмена от дальнейших занятий боксом, тренер убеждает его в том, что он верит в будущий успех, но для этого необходимо проделать определенные упражнения, которые подбираются в каждом конкретном случае индивидуально.

К сожалению, еще встречаются тренеры, которые фамильярно похлопывают проигравшего боксера по плечу, говоря ему при этом, что он не проиграл, а его засудили. Это напрасно обнадеживает и не помогает в работе над дальнейшим ростом спортивного мастерства. Всегда из отлично или плохо проведенного боя необходимо сделать правильные выводы. Во время беседы следует подчеркнуть положительные качества боксера, указать на недостатки, их причины и методы исправления. Только такой анализ боев принесет пользу и будет способствовать правильному воспитанию.

В повседневной работе изучается характер каждого спортсмена, его сильные и слабые стороны, обстоятельства его личной жизни, интересы, увлечения и наклонности, прилежание в учебе, работе и спорте. Необходимо следить за поведением боксеров на тренировке, в учебной или трудовой деятельности, в быту, в обращении с родителями, товарищами воспитывать уважение к женщине, к старшим.

Юмор, добродушная шутка, остроумное замечание, находчивость тренера в тех или иных ситуациях помогают в разборе ошибок, допущенных боксером на тренировке или в состязаниях.

Однако шутить нужно так, чтобы не вызвать к себе неприязненного отношения со стороны учеников и не оттолкнуть их от занятий. Шутливая критика, дружелюбные указания на недостатки укрепляют авторитет тренера. Во время трудной, напряженной работы важно создать хорошую, непринужденную атмосферу. Как правило, у чрезмерно серьезных тренеров, сухих по своему характеру, воспитанники часто становятся напряженными, замкнутыми, скованными в бою, забывают про легкость и быстроту движений.

«Про бокс говорят, что ни у одного другого вида спорта нет стольких противников, но и ни один не имеет столь горячих поклонников. Настоящий бокс — прекрасен, плохой — отвратителен. Очевидно, немногие виды спорта заслуживают столь резких и противоположных эстетических оценок»^{7*}.

Действительно, может ли бокс играть положительную роль в эстетическом воспитании спортсмена? Это принципиальный вопрос. На наш взгляд, эстетическое отношение к боксу — своеобразный пробный камень, на котором сразу выявляется, как тот или иной человек понимает роль спортсмена в эстетическом воспитании.

Искусный современный бокс является действенным средством эстетического воспитания молодежи. Поединок настоящих мастеров ринга суров, но и одновременно красив. Необходимо эстетизировать и возвышать те качества у молодого строителя коммунизма, которые развивает бокс. Для каждого молодого человека идеал подлинной красоты — это идеал силы и мужества. Каждый юноша хочет быть сильным не только духовно, но и физически. Изнеженность, хилость, трусость — антиэстетичны. Недаром древние римляне говорили: «В здоровом теле — здоровый дух».

Ребят восхищают выдающиеся боксеры, такие, как Виктор Михайлов, Николай Королев, Анатолий Грейнер, Альгирдас Шоцикас, Олег Григорьев, Борис Лагутин и др. Мальчишки завидуют их силе, ловкости, воле и мужеству, мечтают иметь такое же, как у этих чемпионов, сильное, мускулистое тело, такую же красивую, стройную фигуру, такой же негибемый характер. Облик знаменитого боксера в их сознании окружен ореолом романтики, благородства, честности, смелости, личного обаяния. Это эстетический идеал,

Многие выдающиеся деятели искусства, литературы, музыки, театра в прошлом и

^{7*} А. Френкин. Эстетика физической культуры. ФиС, 1963.

настоящем были и являются страстными приверженцами бокса. Дань уважения боксу отдали Байрон, Пушкин, Джек Лондон, Эрнест Хемингуэй, народный артист СССР Москвин. Писатель Л. Леонов, композитор А. Хачатурян, драматург А. Арбузов и другие видные деятели культуры и искусства являются убежденными сторонниками бокса.

Каждый бой — это настоящее творчество, которое не терпит шаблона. Сколько противников, столько и тактических задач. Поединок искусных боксеров даже человеку, не разбирающемуся в боксе, приносит глубокое эстетическое удовлетворение. Красота в боксе — это ум, мужество, сила и ловкость.

Профессиональный бокс в капиталистических странах используется для разжигания в обывателях самых низменных инстинктов. Профессиональный ринг создает своеобразный эстетический идеал «сверхчеловека» — «человека-зверя», жестокого, беспощадного, который стоит выше всяких моральных норм. Этот идеал боксера широко популяризирует буржуазная пропаганда.

Образ советского боксера — это идеал нравственной, чистоты и благородства активного строителя коммунистического общества.

Тренер в своей повседневной работе должен раскрывать своим ученикам идеал настоящего бойца, показывать, что основой выдающихся успехов советских боксеров является их безграничная любовь к Родине, к Коммунистической партии, к народу, воспитывать боксера в духе морального кодекса строителя коммунизма.

О массаже. Многократное повторение различных упражнений, интенсивно выполняемых боксерами, вызывает сильное утомление мышц тела.

Мышцы болят, в них ощущается какое-то неудобство и чувство тяжести. Эти боли мешают полноценно тренироваться, мышцы быстро устают, появляется внутреннее неудовлетворение всей тренировкой. Приходится увеличивать интервалы между занятиями, а иногда прекращать их на продолжительное время.

В связи с этим боксер нарушает график намеченных тренировок, не успевает развить нужные физические качества, совершенствовать технику и тактику приемов бокса.

Всему этому в современном боксе неоценимую помощь может оказать массаж. Он способствует быстрейшему отдыху мышц, улучшает их работоспособность и выносливость, способствует вхождению боксера в спортивную форму, повышает тренированность.

Развивая учение отечественных физиологов И. П. Павлова, И. М. Сеченова и его учеников, профессор И. М. Саркизов-Серазини в своей книге «Спортивный массаж» раскрывает главные причины утомления и объясняет влияние массажа на различные органы тела спортсмена: на кожу, мышцы, суставы, сухожилия, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, на нервную систему.

Из личной практики мы убедились в огромном влиянии массажа на спортивные достижения как в учебно-тренировочной работе, так непосредственно перед боем и во время состязаний.

Представим себе боксера на ринге, ведущего напряженный бой с противником, пишет И. М. Саркизов-Серазини. Из многих миллионов рецепторов мышечной чувствительности, заложенных в его напряженных мускулах, связках и сухожилиях, по нервам в мозг поступают миллиарды нервных сигналов. Эти раздражения играют значительную роль в утомлении боксера. В продолжительном сохранении работоспособности и в наступлении утомления, как показали работы Павлова и его учеников, исключительно важную роль играет центральная нервная система.

И. М. Саркизов-Серазини в своей работе подчеркивает объяснение утомления как состояния, рефлекторно вызванного поступлением в центральную нервную систему огромного числа импульсов из проприорецепторов, открывает большие перспективы для понимания этого сложного явления и с известной полнотой объясняет изменения происходящие в организме под влиянием массажа^{8*}.

^{8*} И. М. Саркизов-Серазини. Спортивный массаж. ФиС, 1957, стр. 43.

Известно, что всякое раздражение наших органов чувств, помимо своего специального эффекта, способного оказывать на организм и общее действие, отражаясь на реакциях других его органов. Массаж рефлекторно повышает функциональное состояние мозговых центров спортсмена, повышает общую возбудимость организма, особенно при утомлении. Ниже мы разберем некоторые виды спортивного массажа.

Тренировочный массаж. При подготовке боксера к состязаниям применяются три вида массажа: общий тренировочный массаж, частный тренировочный массаж, предварительный массаж.

Эти виды массажа различаются по продолжительности времени, затрачиваемого на каждый из них в отдельности. Тот или иной вид массажа продлевается в зависимости от назначения данного вида, от общей или частичной усталости мышц тела, наличия массажиста.

В тренировочном массаже применяются все виды массажных приемов. Главными средствами тренировочного массажа являются разминания, растирания, выжимания и чередующиеся с ними поглаживания и встряхивания.

Из личной семнадцатилетней практики приема массажа и наблюдений, полученных у известных боксеров Б. Михайлова, Н. Королева, С. Щербакова, А. Грейнера, А. Булакова, А. Шоцикаса, Г. Шаткова и др., мы пришли к выводу, что общий тренировочный массаж необходимо применять 2 раза в неделю и особенно тщательно и более продолжительно массироваться в первую половину подготовительного периода.

Мы полностью разделяем порядок приема массажа, рекомендуемый И. М. Саркизовым-Серазини в учебном пособии «Спортивный массаж» для недельного цикла тренировки спортсмена. Приводим его:

- 1-й день тренировки — частный тренировочный массаж;
- 2-й день тренировки — массаж не делается;
- 3-й день тренировки — общий тренировочный массаж;
- 4-й день тренировки — массаж не делается;
- 5-й день тренировки — частный тренировочный массаж;
- 6-й день тренировки — массаж не делается;
- 7-й день тренировки — общий тренировочный массаж (желательно в бане после парной).

Прием тренировочного массажа прекращается за 1—2 дня до начала состязаний.

После продолжительной тренировки по определенному заданию тренера боксеры иногда жалуются на усталость отдельных групп мышц ног, рук, поясницы, грудных, ягодичных или др. Это естественно. Если тренер поставил основную задачу в уроке, например, совершенствование в передвижениях по рингу, то он, безусловно, много даст специальных упражнений на передвижения, и на мышцы ног ляжет большая нагрузка, чем на другие мышцы. Ноги устают и при ходьбе побаливают. Или другой пример: если нетренированный или слабо тренированный боксер в начале подготовительного периода поупражняется 3—4 раунда в высоком темпе на пневматической груше, то увлекательное упражнение незаметно утомит его. После тренировки он почувствует в мышцах рук какие-то неприятное ощущение — руки делаются тяжелыми, дельтовидные мышцы при подъеме рук побаливают. В этих случаях применяется **частный массаж**. В первом случае массируются ноги, во втором — руки, и особое внимание массажист обращает на тщательный массаж дельтовидных мышц.

Частный тренировочный массаж снимает боль в массируемых мышцах, ускоряет наступление отдыха, способствует лучшей работоспособности мышц. Продолжается он 20—30 мин. и применяется от одного до трех раз в неделю.

Легкий и непродолжительный частный массаж может иметь место непосредственно по окончании тренировки в душевой. Такой массаж снимает некоторую усталость в отдельных* группах мышц, облегчает общее утомление, отвлекает от тренировки, успокаивает нервную систему после напряженной работы боксера.

Более энергичный, интенсивный и продолжительный массаж следует применять в первой половине тренировочного периода подготовки боксера к соревнованиям, спустя 4—5 час. после тренировки. По ходу «вхождения» боксера в спортивную форму снижается энергичность, интенсивность и продолжительность массажа, сокращается количество сеансов, а за день-два до соревнований боксеры прекращают массаж и дают организму полный покой.

Общий тренировочный массаж обычно начинают с массирования спины и шеи. Вначале делают приемы поглаживания, затем они сменяются выжиманиями с отягощениями на тех же местах, растираниями и др.

Далее массируется поясница, межреберные промежутки, трапецевидная мышца, плечо, подлопаточная область.

После спины массируются руки. При массировании рук особое внимание массажист должен обратить на двуглавые мышцы и дельтовидные. При тренировке боксера на снарядах, а также в бою по заданию, в вольном бою или в специальных упражнениях эти мышцы несут большую нагрузку и, безусловно, больше устают. На сгибателях плеча производятся поглаживания, разминают одной рукой двуглавую мышцу плеча и дельтовидную, второй рукой массажист поддерживает снизу руку боксера. При массаже рук меняют способы — одинарное или двойное кольцевое потряхивание.

Затем следует массировать ягодичные мышцы, мышцы бедра с подколенной ямкой, икроножные мышцы, растирают ахиллово сухожилие, пятку, подошву.

Далее массажист предлагает лечь на спину и начинает поглаживать и растирать переднюю часть стопы и межпальцевые промежутки.

Специальными приемами концентрического поглаживания, прямолинейного растирания буграми пальцев, кругового — подушечками пальцев, баллотирования или раскачивания коленной чашечки массируется колено.

Мышцы бедра начинают массировать с переменного поглаживания, затем выжимания с отягощением, двойного кольцевого и длинного разминания, потряхивания. Заканчивают массаж каждой ноги пассивным сгибанием, вращением в тазобедренном суставе и встряхиванием.

Затем массируется грудь. Здесь делают попеременные поглаживания, растирания межреберных промежутков, выжимания с отягощением, разминания грудной мышцы (последнее прodelывается, когда боксер находится в положении сидя).

Отмассировав мышцы грудной области, вновь переходят на массаж рук. Растираются пальцы рук, межпальцевые промежутки, лучезапястный и локтевой суставы. Продолжается поглаживание, выжимание, разминание предплечья и мышц плеча. Заканчивается массаж рук их встряхиванием.

Общий спортивный массаж завершается массированием живота. Непременным способом является поглаживание и растирание реберного угла и двойное кольцевое разминание.

После массажа необходим полный покой. Желательно лечь в кровать и тепло укрыться. Интенсивность и продолжительность массажа зависят от степени тренированности боксера, развития мускулатуры и его спортивного опыта. Чем дольше спортсмен занимается боксом, тем более интенсивный, а зачастую и продолжительный требуется для него массаж.

Продолжительность общего тренировочного массажа 50—80 мин., и распространяется он на все группы мышц тела.

Тренер должен изучить приемы массажа с тем, чтобы оказать боксеру помощь при отсутствии массажиста.

Предварительный массаж. Для повышения работоспособности отдельных групп мышц, наиболее активно принимающих участие в бою, и повышения общего тонуса организма перед боем боксеры принимают предварительный, кратковременный массаж.

Предварительный массаж проводится после общего разогревания, которое боксеры

заканчивают за 30—40 мин. до выхода на ринг. Кратковременный массаж делается энергично. Опытные секунданты обычно растирают боксеру ладонью спину, грудные и дельтовидные мышцы, растирают и встряхивают икроножные мышцы, мышцы бедра, поясницу.

Задача массажиста — возбудить мышцы боксера, добиться притока крови к ним для их лучшей работоспособности. Часто можно видеть перед боем, как боксеры просят растереть коленные и голеностопные суставы. Эти растирания проводятся смесью различных возбуждающих и смягчающих веществ, способствующих появлению ощущения тепла в массируемых местах.

При выполнении массажа перед боем важно посадить спортсмена на удобное место, чтобы он не напрягался и расслабил мышцы.

Предварительный массаж делается также для снижения повышенной реакции, бурно протекающей у некоторых боксеров перед боем. Массажист растирает ладонью спину, делает поглаживания. Это успокаивающе действует на боксера, поддерживает мышечный тонус, снижает повышенную реакцию перед боем.

Для сохранения тепла после массажа следует надеть спортивный костюм или халат.

В оставшееся до боя время боксер не должен быть пассивным. Мелкими движениями ног, в собранном положении рук, ног и туловища он должен поддерживать свой боевой тонус.

Предварительный массаж перед боем можно делать и через спортивную форму (майку, спортивный костюм, халат), если в помещении или на улице прохладно. И, наоборот, если в помещении или на улице жарко и душно, следует снять теплый костюм или халат и массировать без них. Высокая температура воздуха и излишне согретое тело вызывают потение, вялость и пассивность.

При массаже очень важно прислушиваться к самочувствию боксера, с тем, чтобы определить, когда следует закончить массаж.

Предварительный массаж хорошо влияет на психологию боксера перед ответственным состязанием, успокаивает его нервную систему, поддерживает мышечный тонус на высоком уровне, заставляет спортсмена еще и еще раз продумать и уточнить все тонкости спортивного мастерства в предстоящем поединке на ринге, а улучшение самочувствия от полученного массажа как бы утверждает намеченный план ведения боя и вызывает уверенность в победе над противником.

Очень важно принять такой массаж своевременно. Лучшее время принятия предварительного массажа за 8—20 мин. до начала боя продолжительностью 5—15 мин.

Массаж головы. При ощущении тяжести в области головы, притуплении мыслительных процессов, отсутствии свежести, вызванных различными причинами и особенно психологическими переживаниями и нервным возбуждением перед боем, большую пользу боксеру оказывает массаж головы.

Массаж головы делается за 20—30 мин. перед боем и длится 8—15 мин. Массируется волосистая часть головы.

Массажист должен точно знать, и представлять себе анатомические элементы массируемой части головы и наиболее пригодные для них приемы массажа.

Тренер или массажист усаживает боксера на стул и, встав позади него, применяет приемы поглаживания, кругового растирания подушечками пальцев, легкого поколачивания и вибрации. Эти приемы производят благотворное и эффективное действие на голову. Прилив крови к поверхностному покрову головы снимает неприятные ощущения тяжести в ней и быстро приносит облегчение и повышает настроение.

«Приступая к массажу волосистой части головы, — говорит И. М. Саркизов-Серазини, — следует помнить, что лимфатические сосуды идут от темени вниз, назад и в стороны, к лимфатическим узлам, находящимся около ушей и на шее.

Направление роста волос почти совпадает с направлением лимфатических сосудов.

Кожа головы очень подвижна, легко собирается в складки, за исключением темени. Кровеносные сосуды образуют густую артериальную и венозную сеть. Направление сосудов радиальное, снизу вверх; по направлению к темени, как к центру, идут артерии, а в обратном направлении спускаются вены.

Массажные линии от макушки головы, как от центра, намечаются по радиусам вниз, во все стороны. Таким образом, волосистая часть головы массируется только по направлению роста волос, следовательно, и по направлению хода вводных протоков кожных желез. Массировать против нормального наклона волос нельзя, так как такой массаж может привести к засорению вводных протоков желез и к травматизации волосяных корней».

Как бинтовать кисти рук. Для предохранения кистей рук от растяжения связок суставов, подвывихов большого пальца в запястно-пястном суставе и растяжений лучезапястного сустава во время тренировок на боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, настенная подушка) в учебной и боевой практике с партнерами, а также на соревнованиях боксер обязательно бинтует кисти рук.

По правилам бокса бинтовать кисти рук на состязаниях разрешается бинтом длиной 2,5 м и шириной 4 см.

Во время тренировочных упражнений боксеры не придерживаются этих правил и зачастую бинтуют более широким бинтом — 5—6 см, а длину бинта определяют в зависимости от размеров кистей рук.

Бинтуют руки обычно сами боксеры, так как всегда надо ощущать и строго регулировать сжатием кулака плотность бинтования. Если забинтовать руки чрезмерно туго, то они быстро затекут, а слабое бинтование не спасет от травм и повреждений, так как бинты во время боя быстро сползут с ударной части кулака и боксер не будет ощущать нужной плотности и крепости кулака во время нанесения удара.

Бинтовать кисти нужно с большого пальца. Обернув его бинтом не более одного-двух раз, надо подтянуть его немного к ладони и два-три раза обернуть ладонь, чтобы прижать бинт, притягивающий палец к ладони. Это позволит закрепить палец в нужном положении. Оборачивать большой палец более двух раз не рекомендуется, т. к. его утолщение мешает сгибанию и он не плотно прижимается к фалангам указательного пальца, что может вызвать повреждения при нанесении ударов в голову или локти противника.

Наложив бинт на тыльную сторону ладони и обернув два с половиной оборота вокруг лучезапястного сустава, боксер вновь поднимает бинт с лучезапястного сустава на ладонь руки, бинтуя дважды ударную часть кулака и вновь с тыльной стороны ладони, затем переходит на бинтование лучезапястного сустава. Два-три оборота, и лучезапястный сустав забинтован. Остатком бинта спортсмен еще раз вновь бинтует ударную часть кулака и конец его подсовывает под бинты на ладони.

При сжатии кулака бинт должен плотно облегать кисть руки.

Об обучении. Основная задача обучения — формирование у боксера прочных и разнообразных технических навыков и тактических умений.

На всех этапах обучения необходимо разъяснять спортсменам содержание боя, анализировать в беседах с ними его основы и детали, технику и тактику. Профессор А. Н. Крестовников указывал, что успех в занятиях спортом возможен лишь при сознательно-волевом отношении спортсмена к тому, что он делает.

Формирование навыков — это сознательный процесс. Сам же навык (по И. М. Сеченову, заученное, привычное движение), образующийся под влиянием постоянных повторений, несмотря на свою прочность, легко подчиняется воле и все время находится в сфере сознания спортсмена. Поэтому очень важно избежать «натаскивания» боксера. Нужно, чтобы он всегда понимал, в чем заключаются основы, и детали изучаемых движений, для какой цели каждое движение можно будет использовать в бою с противником.

Ближний бой (наиболее активная форма боя) в современном боксе занимает важное место.

Однако при подготовке боксера часто ближнему бою уделяют мало внимания. Именно поэтому мы и даем в этой книге рекомендации по обучению ближнему бою.

Ближний бой, как и бой на дальней дистанции, основан на общих принципах техники бокса, которая видоизменяется в ближнем бою в связи со специфическими условиями ближней дистанции.

Для ближнего боя характерны следующие особенности:

- устойчивое положение тела в позиции, достигаемое постановкой согнутых в коленях ног на полные ступни; относительно низко расположенный центр тяжести тела;
- защитное положение в боевой позиции, достигаемое большей собранностью звеньев тела боксера;
- экономичность, рациональность и непринужденность боевых движений, что требует от боксера отлично развитой тактильной чувствительности и умения соизмерять свои мышечные усилия; необходимость руководствоваться мышечными ощущениями, чтобы предугадывать намерения противника во время боя вплотную;
- необходимость быстро переходить от атакующих действий к защитным и от них к контратакующим, что требует отлично развитой мышечной чувствительности, умения пользоваться центральным и периферическим зрением и способности мгновенно переходить от напряжения мышц к расслаблению и обратно.

Успех боя определяется отличным физическим развитием боксера, в котором преобладающее значение имеет сила, быстрота, ловкость и выносливость.

Для развития этих качеств широко используют общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта (легкая атлетика, баскетбол, гребля, тяжелая атлетика, гимнастика и др.).

Для того чтобы боксеры усвоили координационные: основы ближнего боя, применяют следующие специальные упражнения боксера:

- имитационные упражнения — элементарные и произвольные (бой с тенью);
- упражнения с боксерскими снарядами (мешок, насыпная груша, пневматическая груша, лапы);
- боевые упражнения с партнером — условный и вольный бой.

В первоначальном обучении ближнему бою применяют преимущественно групповую форму занятий. Совершенствование же боксеров в технике и тактике требует индивидуализации обучения.

Последовательность и методические приемы обучения ближнему бою. В уроке бокса на обучение ближнему бою отводят обычно от 20 до 30 процентов всего времени занятия.

Можно рекомендовать такую схему отдельного занятия, посвященного обучению технике и тактике ближнего боя.

Беседа, в которой боксерам разъясняют значение изучаемого приема, особенность его техники, тактическое использование, способы разучивания и т. п.

Показ изучаемого движения в целом и по частям, причем нужно выделять особенности приема, составляющие его основу.

Подготовительные упражнения, в которых боксеры усваивают основное (главное для разучиваемого приема) движение.

Упражнения без перчаток (имитационные), в которые боксеры усваивают правильное движение приема.

Упражнения в ударах по перчаткам партнера (в шеренгах или в парах).

Упражнения с партнером (в перчатках), в который боксеры разучивают прием в условиях противопоставляя свой ему защиты или контрприема.

Упражнения в бою по заданию — занимающиеся выполняют конкретные, заданные им приемы в условиях, приближенных к боевой обстановке.

Боевая практика на основе пройденного материала — занимающиеся произвольно применяют в вольном бою усвоенные ими приемы, выполняют индивидуальные задания и

принимают самостоятельно решения по ходу боя.

Индивидуальное разучивание и закрепление приемов ближнего боя: упражнения на лапах и на снарядах; бой с тенью.

Разумеется, в занятии данную схему осуществляют не полностью. Так, в первые занятия не включают бой по заданию, боевую практику, вольный бой. На более поздних этапах в занятия включают либо бой по заданию, либо боевую практику, либо вольный бой и т. п. Но общую последовательность упражнений в занятии нужно всегда строить на основе этой схемы.

Если же говорить о ближнем бое в целом, то последовательность обучения ему, построенная на основе классификации и систематики приемов, показана в контрольном графике-программе обучения ближнему бою.

В приведенном графике-программе последовательно названы основные приемы ближнего боя, которым нужно обучить боксера. Материал программы может быть рассчитан на разные сроки.

Если тренер обучает малоподготовленных боксеров, то программа обучения ближнему бою может быть пройдена полностью за 10—12 месяцев. С боксерами-разрядниками нужно заниматься меньше — 6—8 месяцев, но затем обязательно включать приемы ближнего боя в тренировочные занятия с тем, чтобы они постоянно и систематически совершенствовались в этих приемах.

Очень важно правильно решить, когда нужно начинать обучать боксеров ближнему бою. Если начать обучение слишком рано, когда спортсмен еще не овладел основами передвижения на дальней дистанции, техникой ударов и защит и не научился определять дистанцию и видоизменять ее, не овладел элементарной техникой дальнего боя, т. е. еще не знает основ бокса, то он не сможет правильно овладеть техникой и тактикой боя.

Движения его будут хаотичны и неорганизованны, он не сможет овладеть правильными навыками и будет допускать много ошибок.

Поэтому приемы ближнего боя лучше всего дать молодым боксерам после того, как они усвоят основы боя на дальней дистанции, т. е. через 4—5 месяцев после первых занятий. Вместе с тем обучение ближнему бою нельзя отодвигать на более поздний срок: если навыки дистанционного боя прочно закрепятся у боксеров, то, для того чтобы они усвоили технику и тактику ближнего боя, их придется переучивать, а это всегда вызывает большие трудности. Переучивать труднее, чем учить новому.

Пользуясь графиком-программой, тренер намечает, на каких уроках будет пройден или повторен тот или иной прием, для чего нужно заполнить графы — даты изучения и совершенствования.

Этот же график можно использовать и для контроля за осуществлением программы. В таком случае в тех же графах дату изучения нужно проставлять в числителе, а в знаменателе — фактическую дату изучения или повторения приема.

Если тренер, ознакомившись с группой, убедится, что боксеры слабо владеют ближним боем и недостаточно представляют себе его сущность, место в технике и тактике бокса и его значение для спортивного мастерства, то курс обучения ближнему бою следует начинать с самых элементарных положений и приемов.

В теоретической части урока нужно разъяснять содержание предстоящего практического занятия в целом, техническую сторону изучаемых приемов и указывать, как их следует тактически использовать в бою. Вместе с тем в этой же части урока для наглядности необходимо практически демонстрировать изучаемые приемы.

Методические приемы, перечисленные в начале раздела, нужно применять в течение всех занятий, причем упражнения выполняются вначале в равномерном, относительно спокойном темпе, без большой физической нагрузки для того, чтобы сосредоточить внимание на технической структуре боевых движений.

В разомкнутом строю, в котором боксеры разучивают приемы, непосредственно не

общаясь с партнером, у занимающихся формируются правильные двигательные навыки в элементарных боевых движениях (ударов и защит). Таким путем занимающиеся усваивают и различные варианты ударов (снизу, боковых и коротких прямых).

Предварительное овладение формой боевого движения в разомкнутом строю без перчаток служит основой для дальнейшего усвоения правильной техники ближнего боя.

Следующий этап овладения техникой, ближнего боя – разучивание приемов в двухшереножном строю в перчатках. Здесь (вначале под общую команду преподавателя) занимающиеся усваивают тот или иной прием, многократно его повторяя. Боксеры одной шеренги выполняют функции атакующих, а другой шеренги подставляют раскрытые перчатки как цели, по которым боксеры первой шеренги и наносят разучиваемые удары.

Перчатку следует держать неподвижно.

Затем спортсмены меняются ролями. В таком упражнении боксеры получают возможность разучить удары спокойно, без излишнего напряжения, и быстро усваивают правильные движения.

Главное в этом упражнении — научиться правильно рассчитывать время и дистанцию, в атаке и защите и соблюдать техническую точность движений.

Когда тренер убедится, что боксеры правильно владеют техникой приема и не искажают ее в боевом общении друг с другом, он предлагает им совершенствоваться в данном приеме в условном бою. Занимающиеся расходятся парами по всей площадке и практикуются в приемах», самостоятельно под контролем тренера.

Вначале боксеры получают задание односторонне; пользоваться атакой или защитой, т. е. функции партнеров ограничиваются атакой, с одной стороны, и защитой и контрударами, с другой. Это создает возможность сосредоточить внимание занимающихся на техническом, совершенствовании в приемах.

Более сложно следующее, двустороннее, задание: обоим партнерам разрешается по своей инициативе направлять удар в ту или иную цель и защищаться от него. Этот методический прием имеет задачей закрепить у боксера необходимые навыки в условиях внезапных действий партнера.

Заключительный этап овладения тем или иным приемом — боевая тренировочная практика в условиях вольного боя. Здесь партнеры получают задание применять определенные приемы, действуя в ближнем бою.

Контрольный график-программа обучения ближнему бою

Элементы техники ближнего боя	Даты изучения и совершенствования		
1. Наступательная позиция			
2. Активно-защитная позиция			
3. Защитные позиции			
4. Удары правой и левой снизу в туловище — 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
5. Защита от ударов правой и левой снизу в туловище: 1) подставка левого (правого) локтя 2) остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки 3) остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки 4) остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки			
6. Удары правой и левой снизу в голову — 8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			

7. Защита от ударов правой и левой снизу в голову: 1) отклон туловища назад 2) подставка правой ладони 3) подставка левой ладони 4) остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки			
8. Боковые удары правой и левой в голову—8 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
9. Защита от боковых ударов правой и левой в голову: 1) нырок 2) комбинированная защита 3) приседание 4) остановка 5) отклон назад			
10. Короткий прямой удар правой в голову — 6 вариантов (одновременно изучаются защиты от них)			
11. Защита от короткого прямого удара правой и левой в голову 1) комбинированная защита 2) приседание 3) отклон назад			
12. Комбинация из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову (одновременно изучаются защиты от них): 1) левой — правой снизу в туловище 2) правой — левой снизу в туловище 3) левой — правой боковые в голову 4) правой — левой боковые в голову 5) левой снизу (боковой) в туловище — короткий прямой правой (боковой) в голову 6) короткий прямой (боковой) правой в голову—левой снизу (боковой) в туловище или голову 7) правой снизу (боковой) в туловище — боковой левой (короткий прямой) в голову 8) боковой левой (короткий прямой) в голову—правой снизу (боковой) в туловище 9) левой снизу в голову—короткий прямой (боковой) 10) правой в голову короткий, прямой (боковой) правой в голову — левой снизу в голову 11) правой снизу в голову — боковой левой (короткий правой) в голову 12) боковой (короткий прямой) левой в голову — правой снизу в голову			
13. Захват руками внутреннего положения (4 способа)			
14. Активная защита от ударов правой и левой снизу в туловище (по 2 защиты)			
15. Активная защита от бокового удара правой и левой в голову (по 5 защит)			
16. Активная защита от короткого прямого удара правой и левой в голову (по 3 защиты)			
17. Выход из ближнего боя: 1) наложением кистей на двуглавые мышцы противника с			

шагом назад правой ногой 2) защитой нырком и шагом вправо от бокового удара левой в голову 3) защита нырком и шагом влево от бокового удара правой в голову 4) с прямым ударом левой в голову и шагом назад правой ногой			
18. Вхождение в ближайший бой во время собственной атаки: 1) прямым левой в голову и развитие атаки 2) боковым левой в голову и развитие атаки 3) прямым левой в туловище и развитие атаки			
19. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки противника прямым (боковым) ударом левой в голову: 1) прямой левой — встречный в голову — правой снизу в туловище и развитие атаки 2) боковой левой в голову — короткий прямой правой в голову и развитие атаки 3) снизу левой в туловище — боковой правой в голову и развитие атаки 4) прямой левой в туловище — боковой правой в голову и развитие атаки 5) боковой левой в туловище — боковой правой, левой (прямой) в голову и развитие атаки 6) прямой правой в туловище — боковой левой в голову и развитие атаки 7) прямой правой в голову — левой снизу (боковой) в туловище и развитие атаки 8) «кросс» правой в голову — снизу левой в туловище и развитие атаки 9) уклон вправо и развитие атаки 10) уклон влево и развитие атаки			
20. Повторные удары одной рукой в туловище и голову (одновременно изучаются защиты от них): 1) два-три удара левой снизу в туловище 2) два-три удара правой снизу в туловище 3) два-три удара левой снизу в голову 4) два-три удара правой снизу в голову 5) два-три удара боковым левой в голову 6) два-три удара боковым правой в голову 7) левой снизу в туловище — левой снизу в голову 8) правой снизу в туловище — правой снизу в голову 9) боковые удары левой в туловище и голову 10) боковые удары правой в туловище и голову 11) боковой удар левой в голову — левой снизу в туловище 12) боковой удар правой в голову — правой снизу в туловище			
21. Серии из трех ударов (одновременно изучаются защиты от): 1) левой — правой снизу в туловище — боковой (короткий прямой) левой в голову 2) правой — левой снизу в туловище — боковой (короткий прямой) правой в голову 3) левой — правой боковые в голову — левой снизу в			

туловище 4) правой — левой боковые в голову — правой снизу в туловище 5) два повторных боковых левой в голову — боковой правой в голову 6) два повторных боковых правой в голову — боковой левой в голову 7) левой снизу в туловище — левой снизу в голову — боковой правой в голову 8) правой снизу в туловище — правой снизу в голову — боковой левой в голову 9) левой снизу в туловище — боковой левой в голову — боковой правой в голову 10) правой снизу в туловище — боковой правой в голову — боковой левой в голову			
22. Серии из четырех ударов (одновременно изучаются защиты): 1) левой — правой — левой снизу в туловище — боковой правой (короткий прямой) в голову 2) правой — левой — правой снизу в туловище — боковой левой (короткий прямой) в голову 3) левой снизу в туловище — боковые правой, левой в голову — правой снизу в туловище 4) боковой левой в голову — правой, левой снизу в туловище — боковой правой в голову 5) правой снизу в туловище — боковые левой, правой в голову — левой снизу в туловище 6) боковой правой в голову — левой, правой снизу в туловище — боковой левой в голову 7) боковые левой — правой — левой в голову — правой снизу в туловище 8) боковые правой — левой — правой в голову — левой снизу в туловище 9) боковой левой в туловище — боковой левой в голову — правой (боковой) в голову — левой снизу в туловище 10) боковой правой в туловище — боковой правой в голову — боковой левой в голову — правой снизу в туловище			
23. Защита от серии ударов 1) уклон влево 2) уклон вправо 3) двойная локтевая или глухая защита			
24. Выход из углов и от канатов ринга: 1) с помощью активной защиты от боковых и ударов снизу 2) с помощью уклонов вправо или влево от боковых (прямых) ударов правой или левой в голову с вытягиванием вперед руки (левой или правой), шагом (левой или правой) вперед и нанесение ответных ударов			

Весь программный материал обучения ближнему бою следует разбить примерно на 35—40 уроков (кроме того, часть уроков обязательно нужно повторять по несколько раз). Это количество уроков необходимо для обучения основам ближнего боя. В дальнейшем

обучение и совершенствование боксеров необходимо постоянно включать приемы ближнего боя.

Каждый практический урок состоит из общепринятых в практике спортивных занятий четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть (4—7 мин.) содержит обычные мероприятия для организации группы (построение, рае чет, перестроения и т. п.), сообщение о содержании задачах занятия.

В подготовительную часть (15—20 мин.) входят общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в разомкнутом строю, бой с тенью, упражнения с набивными и баскетбольными мячами и др.

В основную часть урока, которая продолжается от 1 часа до 1 часа 30 мин., входят упражнения из программы обучения технике и тактике ближнего боя.

Заключительная часть (5—10 мин.) состоит из отвлекающих и успокаивающих упражнений: игр, упражнений с теннисным мячом, упражнений для расслабления мышц (например, потряхивание рук и ног), дыхательных упражнений во время спокойной ходьбы по кругу и др.

Приемы ближнего боя не следует предлагать компактно, например в 10—15 или даже в 4—5 уроках подряд. Лучше чередовать их с занятиями, в которых боксеры повторяют упражнения в дистанционном бою. Важно лишь, чтобы промежутки между уроками, в которых спортсмены изучают приемы ближнего боя, не были слишком большими и боксеры не утрачивали приобретенных навыков. Практически достаточно, чтобы приемы ближнего боя изучались два урока подряд, а на одном-двух последующих уроках — другой материал; на более поздних этапах изучают приемы ближнего боя через урок. Это позволит усвоить приемы и закрепить навыки ближнего боя.

Кроме того, уроки, на которых изучаются приемы ближнего боя, обязательно должны содержать и другой учебный материал — упражнения в маневрировании и боевых приемах на дальней дистанции, в бою с тенью, в ударах по снарядам и др. Иначе занятия могут стать утомительными и неинтересными для боксеров.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление

Особенности национальных школ бокса некоторых зарубежных стран

Советская школа бокса

Глава I. О технике современного бокса

Глава II. Бой на дальней дистанции

Одиночные прямые удары

Прямые удары левой рукой в голову и туловище

Прямые удары правой рукой в голову и туловище

Двухударные комбинации из прямых ударов

Трехударные серии из прямых ударов

Четырехударные серии из прямых ударов

Боковые удары

Защиты

Контрудары

Глава III. Бой на средней дистанции

Исходные положения тела для атаки и средства атаки

Защиты

Глава IV. Бой на ближней дистанции

Одиночные удары снизу

Одиночные боковые удары

Одиночные короткие прямые удары

Комбинации из двух ударов
Серии из трех ударов
Серии из четырех ударов
Защиты
Выход из ближнего боя и вхождение в ближний бой
Ведение ближнего боя
Глава V. Комбинационный бой
Глава VI. О тактике современного бокса
Глава VII. Советы тренеру